

KARELIA AMMATTIKORKEAKOULU
Hoitotyön koulutusohjelma

Mari Pesonen

ALAKOULUIKÄISTEN LASTEN VÄLIPALATOTTUMUKSET

Opinnäytetyö
Joulukuu 2016



OPINNÄYTETYÖ
Joulukuu 2016
Hoitotyön koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
puh. 050 405 4816

Tekijä
Mari Pesonen

Nimeke
Alakouluikäisten lasten välipalatottumukset
Toimeksiantaja
Joensuun Reijolan koulu

Tiivistelmä

Kouluikäiset lapset tarvitsevat säännöllisesti energiaa oppimiseen ja vireystilansa ylläpitoon. Terveelliset välipalat mahdollistavat tasaisen ateriarytmin ja luovat pohjan terveelliselle ruokavaliolle. Lapsuuden ruokailutottumukset vaikuttavat myös aikuisuuden ruokailutottumuksiin. Merkittävä osa lasten kokonaisenergiansaannista saadaan välipaloista, ja onkin tärkeää tietää, millaisia välipaloja kouluikäiset syövät tai tahtoisivat syödä. Tässä opinnäytetyössä tutkittiin alakouluikäisten, eli 6 - 13 -vuotiaiden lasten, välipalatottumuksia, -mieltymyksiä sekä heidän käsityksiään terveellisistä välipaloista. Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Joensuun Reijolan koulu.

Opinnäytetyö oli kvantitatiivinen. Aineistonkeruu toteutettiin Reijolan koulun oppilailla kyselylomakkeen avulla. Kysely tehtiin ohjatusti paikan päällä oppituntien aikana. Yhteensä 185 oppilasta 1. - 6. luokka-asteilta vastasi kyselyyn.


Tutkimuksen tulosten mukaan välipalojen syöminen on alakouluikäisillä lähes päivittäistä. Alakouluikäiset syövät terveellisiä välipaloja, mutta poikien välipalatottumukset ovat epäterveellisempiä kuin tyttöjen. Alakouluikäisten välipalatottumukset ovat terveellisempiä kuin heidän välipalamieltymyksensä. Alakoululaiset myös tietävät, millainen terveellinen välipala on.

Välipalatottumukset muuttuvat epäterveellisemmiksi iän myötä, minkä takia on tärkeää keskittyä ylläpitämään alakouluikäisten hyviä välipalatottumuksia myös nuoruudessa. Terveyskasvatuksen tulisi keskittyä voimakkaammin lapsuuden ja nuoruuden rajalle eli alakouluikäisiin. Terveyskasvatuksen olisi hyvä olla merkittävä osa opetusta. Koko kouluyhteisön ja kodin yhteistyö lasten välipalatottumusten kehittämisessä ja ylläpidossa on merkittävässä roolissa.

Kieli
suomi

Sivuja 41
Liitteet 3
Liitesivumäärä 7

Asiasanat
välipala, kouluikäinen, ravitsemus, kouluruokailu

 Karelia AMMATTIKORKEAKOULU	THESIS December 2016 Degree Programme in Nursing Tikkarinne 9 FI80200 JOENSUU FINLAND Tel. +358 50 405 4816
Author Mari Pesonen	
Title Snack Behaviour in Pupils at Lower Level of Comprehensive School Commissioned by Reijola School in Joensuu	
Abstract <p>School-aged children need energy regularly to promote their learning and vitality. Healthy snacks enable a stable meal pattern and create the basis for a healthy diet. Meal habits acquired in childhood affect adulthood. Since a significant part of total energy intake in children comes from snacks, it is important to know what kind of snacks school-aged children eat and would like to eat. The purpose of this study, commissioned by Reijola School, was to investigate snack behaviour and snack preferences in schoolchildren aged 7 to 13. Another aim was to study pupils' perceptions on healthy snacks.</p> <p>The material for this quantitative study was collected through a questionnaire among 1st to 6th graders in Reijola School. A total of 185 pupils participated in the study.</p> <p>According to the results, pupils eat snacks almost every day. Boys tend to eat less healthy snacks than girls, but in general, children eat healthy snacks. Snacks that were eaten were healthier than the preferred ones. Also, 1st to 6th graders know what a healthy snack is like.</p> <p>Snack behaviour becomes less healthy along with the age and therefore it is important to focus on maintaining healthy habits acquired in youth. Health education should concentrate on children who are nearly adolescents, such as school-aged children in this study. Health education should be seen as a significant part of school education and the entire school community and families at home must co-operate to develop and maintain healthy snack behaviour in children.</p>	
Language Finnish	Pages 41 Appendices 2 Pages of Appendices 7
Keywords snack, school-aged children, nutrition, school meals	

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto.....	5
2	Kouluikäisen lapsen kehitys	6
3	Kouluikäisen lapsen ravitsemus	7
3.1	Koululaisille suositeltu ruokavalio.....	8
3.2	Koululaisen ateriarytmi	10
3.3	Kouluruokailu	11
3.4	Terveellinen välipala.....	14
4	Kouluikäisen lapsen ruokailu- ja välipalatottumukset	16
4.1	Lapsen syömistottumusten kehittyminen	16
4.2	Kouluikäisten välipalatottumukset.....	18
4.3	Kouluikäisten lasten välipalamieltymykset.....	20
5	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat	21
6	Tutkimusasetelma.....	22
6.1	Kvantitatiivinen tutkimus.....	22
6.2	Kysely tiedonkeruumenetelmänä	23
6.3	Tutkimuksen toteutus	25
6.4	Aineiston analyysi	26
7	Tulokset	28
7.1	Alakoululaisten välipalatottumukset.....	29
7.2	Alakoululaisten välipalamieltymykset	32
7.3	Alakoululaisten käsitykset terveellisestä välipalasta	33
8	Pohdinta.....	35
8.1	Tulosten pohdintaa	35
8.2	Tutkimuksen luotettavuus	38
8.3	Tutkimuksen eettisyys.....	40
8.4	Tutkimuksen hyödyllisyys ja jatkotutkimusideat.....	42
8.5	Ammatillinen kehittyminen	43
	Lähteet.....	45

Liitteet

Liite 1	Opetustuokion diaesitys
Liite 2	Kyselylomake
Liite 3	Tutkimuslupahakemus

1 Johdanto

Perusta säännölliselle ateriarhythmillemme ja terveellisille ruokavalinnoillemme luodaan jo lapsuudessa. Mitä parempi ruokavalio on lapsena, sitä parempi se on myös aikuisena. Aikuisiän ruokavalio on ratkaiseva tekijä monien kansansairauksien puhkeamisessa ja hoidossa. Ravitsemuksella on tärkeä merkitys esimerkiksi sepelvaltimotaudin, aivoverenkiertohäiriöiden, verenpainetaudin, eräiden syöpien, lihavuuden, tyypin 2 diabeteksen ja osteoporoosin synnyssä. (Ray 2013, 13; Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2016a, 18; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 13 – 14.) Terveystietojen ehkäisy ravitsemuksen avulla vähentää myös kuntien terveystietojen (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 5).

Ihmisten ruokailutavat ovat muuttuneet, ja säännöllinen ateriarhythmi on menettänyt merkitystään (Farschi, Taylor & Macdonald 2005, 16). Niin sanottu ”välipalaistuminen” on yleistynyt, eli syödään hiukan mitä sattuu ja milloin sattuu. Nämä napostelut ovat yleensä epäterveellisiä välipaloja, kuten makeisia, perunalastuja ja virvoitusjuomia, joista saadaan nopeasti energiaa ja joita on helposti saatavilla (Gevers, Kremers, de Vries & von Assema 2014, 84). Lisäksi napostelukulttuuri heikentää hammasterveyttä (Savola 2005, 26). Alakouluikäiset ovat se ikäryhmä, johon vaikuttamalla voidaan vaikuttaa preventiivisesti aikuisiän ruokavalioon ja sitä kautta monien kansansairauksien esiintyvyyteen.

Lasten vireystilan, jaksamisen ja oppimisen kannalta säännöllinen ateriarhythmi on tärkeä (Raulio, Pietikäinen, Prättälä & joukkoruokailutyöryhmä 2007, 13). Säännöllinen syöminen on terveyttä edistävän ruokavalion perusta, johon kuuluvat aamupala, lounas ja päivällinen sekä välipaloja aterioiden välissä (Ray 2013, 18). Välipalat mahdollistavat tasaiset ruokailuvälit. Lapset eivät voi syödä paljon kerrallaan, mutta heidän energiantarpeensa on kuitenkin suuri. Välipalojen avulla lapset saavat riittävästi energiaa tasaisin väliajoin. Säännöllisen ateriarhythmin on myös todettu ehkäisevän lasten ylipainoa. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2016a, 18.)

Yhä useammin lasten ruokavalioon kuuluvatkin välipalat. Merkittävä osa lasten päivän kokonaisenergiansaannista tulee välipaloista, mutta usein epäterveellisistä välipaloista.

Tämän takia ruokavalion ravintotiheys voi jäädä matalaksi. (Gevers ym. 2014, 89; Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2010, 135.)

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan alakouluikäisten, eli 6 - 13 -vuotiaiden lasten, välipalatottumuksia. Tuloksia vertaillaan ikäryhmien ja sukupuolen perusteella. Tämän opinnäytetyön tarkoitus on tuottaa tietoa lasten välipalatottumuksista kouluterveydenhuollon ja opetuksen käyttöön.

2 Kouluikäisen lapsen kehitys

Kouluikäiset lapset ovat niin sanotusti keskilapsuuden vaiheessa. Tässä kehitysvaiheessa on olennaista lapsen siirtyminen kotipiiristä laajempiin sosiaalisiin ympäristöihin, kuten esikouluun ja kouluun. Tämä on välttämätöntä lapsen kognitiiviselle ja sosioemotionaaliselle kehitykselle. Sosiaalistumisessa lapselle muodostuu käsitys omasta osaamisestaan ja selviytymisestään. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2015, 77–78; Brigid, Wassell & Gilligen 2010, 171.)

Kouluikäisen lapsen fyysinen kehitys on melko tasaista. Pituutta ja painoa tulee hiukan lisää, ja lisäksi voima ja kestävyys paranevat. Lapsen fyysiseen kasvuun vaikuttavat sekä geneettiset tekijät että lapsen ravitsemus ja yleinen terveydentila. Etenkin terveellinen ruokavalio on keskeinen tekijä lapsen fyysisen kasvun turvaamisessa. (Nurmi ym. 2015, 79.)

Lapsen kognitiivisessa kehityksessä olennaista on ajattelun kehittyminen. Kouluikäisten kohdalla puhutaan niin sanotusta ”konkreettisten operaatioiden vaiheesta”. Tämä tarkoittaa sitä, että lapsi ymmärtää, ettei kaikki ole aina sitä, miltä näyttää. Kahdessa erimuotoisessa vesilasissa voi hyvinkin olla saman verran vettä, vaikka toisessa veden pinta nouseekin korkeammalle. Fyysinen maailma muuttuu ennustettavammaksi ja ajattelu joustavammaksi. Kouluikäiset lapset pystyvät pitämään mielessään useita samaan tilanteeseen liittyviä asioita, ja heille kehittyy kyky pohtia erilaisia vaihtoehtoja ongelmanratkaisussa. Erityistä kiinnostusta herättävät asioiden luokittelu ja ryhmittely. Alle 7-vuotiaille luokittelun ymmärtäminen voi olla haastavaa, mutta 8-vuotiaista useimmat jo ymmärtävät luokittelun perusteet. Kouluikäinen lapsi oppii myös asettumaan

toisen asemaan, eli hänelle kehittyy tunneäly. Kyky arvioida toisen tarkoituksia, toimintaa ja tunteita on edellytys pärjäämiselle sosiaalisessa kanssakäymisessä. (Brigid ym. 2010, 179; Nurmi ym. 2015, 89–90.)

Ajattelun lisäksi myös lapsen muisti kehittyy. Muistitoiminnot nopeutuvat ja tieto- ja käsitevarasto kasvaa varsin nopeasti. Muistamisen tehostamiseksi kouluikäinen lapsi hyödyntää tietoisia toimintatapoja, kuten toistamista, ryhmittelyä ja luokittelua sekä assosiaatioiden käyttöä. Jo 6 - 7 -vuotiailta onnistuu muistiaineksen ryhmittely hyvin selkeissä tilanteissa. Loogisen ajattelun kehittymisen yhteydessä kehittyvät myös laskemisen ja lukumääräisyyden ymmärtämisen taidot. 6-vuotiaat osaavatkin jo luetella lukusanat oikein 40:en saakka. (Nurmi ym. 2015, 92, 108, 111.)

Keskilapsuuden keskeinen kehitystehtävä on oppiminen. Lapsen oppiminen on konstruktivistista eli lapsi rakentaa omat käsityksensä ja tietonsa kokemuksiensa ja tulkintojensa varaan. Myös vuorovaikutuksella aikuisten, kuten vanhempien ja opettajien, kanssa on merkitystä kouluikäisen lapsen oppimisessa kognitiivisen kehityksen tukemisessa. Oppiminen onnistuu parhaiten, kun siihen saa sopivasti tukea ja apua ympäristöstä. Avun tulee haastaa lapsen sen hetkistä kognitiivista kykyä, mutta ei kuitenkaan mennä siitä liikaa yli. (Brigid ym. 2010, 181.) Lukutaito opitaan noin 6 ja 7 vuoden iässä eli usein jo ensimmäisen kouluvuoden aikana (Brigid ym. 2010, 177). Koulun alkaessa puolet lapsista tuntee kirjaimet ja kolmasosa osaa jo lukea yksittäisiä sanoja. Ensimmäisen kouluvuoden jälkeen vain 11 %:lla koululaisista on vaikeuksia oikein lukemisessa, ja noin 6 %:lla lukemisen vaikeudet jatkuvat 4. luokalle asti. (Nurmi ym. 2015, 95, 97, 105.)

3 Kouluikäisen lapsen ravitsemus

Kouluikäisiä ovat peruskoulua käyvät lapset ja nuoret eli luokat 1 - 9. Iältään kouluikäiset ovat 6 - 15 -vuotiaita. Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan alakouluikäisiä lapsia, jotka käyvät peruskoulun luokkia 1 - 6. Iältään nämä koululaiset ovat 6 - 12 -vuotiaita.

3.1 Koululaisille suositeltu ruokavalio

Kouluikäisten lasten ravinnon tarve vaihtelee yksilöllisesti kasvun, kehityksen ja fyysisen aktiivisuuden mukaan. Samanikäisten lasten keskinäiset erot energiantarpeessa voivat olla huomattavia. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2016a, 79.) Energiaravintoaineiden osalta suositellaan samanlaista jakoa kokonaisenergiansaannista kuin aikuisillakin: proteiinia 10–20 %, hiilihydraattia 45–60 % ja rasvoja 25–35 %. Kasvuiässä erityisen merkityksellisiä ovat proteiinit, jotka osallistuvat kudosten muodostumiseen ja uusiutumiseen. Hiilihydraattien ja rasvojen osalta on tärkeää kiinnittää huomiota niiden laatuun: hiilihydraatin lähteinä suositetaan runsaskuituisia ja vähäsokerisia tuotteita, ja rasvoissa valitaan pehmeitä rasvoja kovien sijaan. Vitamiineja ja kivennäisaineita tarvitaan välttämättömien elintoimintojen ylläpitoon. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 26, 47.) Vitamiineista ja kivennäisaineista tärkeitä ovat kalsium ja D-vitamiini, jotka vaikuttavat luuston rakentumiseen sekä rauta, joka on tärkeä kasvamisen kannalta, ja jonka pitoisuus elimistössä vähenee tytöillä kuukautisvuodon myötä (Haglund ym. 2010, 134).

Kouluikäisen ruokavalion rungon tulisi koostua täysjyväviljavalmisteista ja -leivästä, kasviksista, hedelmistä ja marjoista, lihasta, kalasta, broilerista ja kananmunasta sekä maidosta ja maitovalmisteista (Haglund ym. 2010, 134; Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2016a, 19 & Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 11). Terveyttä edistävä ruokavalio sisältää myös palkokasveja, kasviöljyjä ja kasviöljypohjaisia levitteitä sekä siemeniä ja pähkinöitä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 11). Ruokavalion olisi hyvä olla vähärasvainen, vähäsokerinen ja runsaskuituinen. Ruokakolmio (kuva 1) havainnollistaa hyvin terveellisen ruokavalion koostamista: kolmion ala- ja keskiosan tuotteita tulisi syödä runsaasti, yläosan tuotteita kohtuullisesti ja huipun tuotteita harkiten. (Aro, Heinonen & Ruuskanen 2015, 35.)



Kuva 1 Suomalaisten ravitsemussuosituksien mukainen ruokakolmio (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014)

Terveelliseen ruokavalioon on syytä totutella jo lapsena, sillä nuorena opitut tavat ovat pohjana tasapainoiselle ja kohtuulliselle syömiselle myös aikuisena (van Ansem, van Lethe, Schrijvers, Rodenburg & van de Mheen 2014, 467; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 24). Terveyttä edistävä ruokavalio lapsuudesta lähtien ylläpitää hyvinvointia ja vähentää riskiä sairastua kansansairauksiin, kuten sydän- ja verisuonitauteihin ja diabetekseen (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2016a, 19; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 13 - 14). Lisäksi lasten yleistyneen lihavuuden ehkäisy ruokavaliolla ja liikunnalla on tärkeää, sillä lihavuus periytyy usein aikuisuuteen: joka toinen lihava lapsi on lihava myös aikuisena (Gevers ym. 2014, 83; Haglund ym. 2010, 134 - 135, 137; Kaikkonen, Mäki, Hakulinen-Viitanen, Markkula, Wikström, Ovaskainen & Laatikainen 2012, 67). Terveellinen ruokavalio on myös yhteydessä parempaan lukutaitoon ja parempiin kouluarvosanoihin. Lapsen kognitiiviset toiminnot ovat parempia, kun ruokavalio sisältää kasviksia, hedelmiä, marjoja, kalaa ja pähkinöitä. (Haapala, Eloranta, Venäläinen, Jalkanen, Poikkeus, Ahonen, Lindi & Lakka 2016, 6 - 7.) Lapsuus onkin otollista aikaa vaikuttaa lapsen ruokamieltymyksiin ja -tottumuksiin kehittymiseen (Raulio ym. 2007, 13.), ja se kannattaa ottaa huomioon terveystieteiden suunniteltaessa.

3.2 Koululaisen ateriarytmi

Lasten vireystilan, jaksamisen ja oppimisen kannalta säännöllinen ateriarytmi on tärkeä (Raulio ym. 2007, 13). Olisi hyvä syödä 3 - 4 tunnin välein eli noin 4 - 6 ateriaa päivässä (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2016a, 18). Säännöllinen ateriarytmi pitää veren glukoosipitoisuuden tasaisena, vähentää napostelua, tukee painonhallintaa ja hillitsee nälän tunnetta (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 24; Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2016a, 18). Säännöllinen ateriarytmi muun muassa vaikuttaa suotuisasti elimistön hiilihydraatti- ja rasva-aineenvaihduntaan, ja se lisää kudosten insuliiniherkkyyttä (Farshchi ym. 2005, 23).

Epäsäännöllinen ruokailurytmi häiritsee lapsen luontaista ruokahalun säätelyä ja altistaa syömisongelmille (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2016a, 79). Se voi johtaa pienempään aterianjälkeiseen insuliiniherkkyyteen, jolloin insuliiniresistenssi kasvaa. Lisäksi epäsäännöllinen ateriarytmi suurentaa kokonaiskolesterolin ja LDL-kolesterolin määrää veressä ja pienentää energiankulutusta ja ruoan lämmöntuottoa aterian jälkeen. (Farshchi ym. 2005, 22 – 23.) Epäterveellinen napostelu johtaa usein väsymiseen ja keskittymiskyvyn heikentymiseen, mikä vaikeuttaa koululaisen oppimista (Raulio ym. 2007, 62). Liian pitkät ateriavälit altistavat ahmimiselle, kun taas liian lyhyet ateriavälit aiheuttavat usein liiallista energiansaantia (Aro ym. 2015, 41; Haglund ym. 2010, 135, 138; Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2016a, 18). Pitkällä tähtäimellä tämä johtaa lihavuuteen (Farshchi ym. 2005, 23).

Lapset eivät pysty syömään kerralla yhtä suuria annoksia kuin aikuiset. Lisäksi lapset eivät pysty käyttämään hyväkseen elimistön energiavarastoja yhtä tehokkaasti verrattuna aikuisiin. Tämän takia energiansaannin tulisi jakautua pää- ja väliaterioiden kesken tasaisemmin kuin aikuisilla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 24) Säännölliset ateriat takaavat, että koululainen saa tasaisesti ravintoa ja energiaa päivän aikana. Laadukkaat välipalat mahdollistavat säännöllisen ateriarytmin. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2016a, 19.)

Koululaisen ateriarytmi sisältää kolme pääateriaa ja tarpeen mukaan välipaloja (Ray 2013, 18). Päivän ensimmäinen ateria on kunnollinen aamupala, joka antaa energiaa aamupäivän oppitunneille. Lounas syödään useimmiten koulussa, ja sen tulisi olla noin kolmasosa lapsen kokonaisenergiansaannista. Koululounas noudattaa lautasmallia eli

siihen kuuluvat pääruoan lisäksi peruna, riisi tai pasta, salaatti, leipä ja rasva sekä ruokajuomana maito. Koulun jälkeen olisi hyvä syödä välipalaa. Terveellisiä välipaloja ovat muun muassa täysjyväleipä, leikkeleet, kasvikset, hedelmät, maito, viili, jogurtti ja rahka. Virvoitusjuomat, makeiset ja suolaiset pikkupurtavat ovat maistuvia vaihtoehtoja, mutta niitä tulisi nauttia vain harvoin ja harkiten. Päivällinen syödään usein kotona, mieluiten perheen kanssa yhtä aikaa, ja tarvittaessa iltapalaksi syödään välipalan tapainen ateria. (Haglund ym. 2010, 135 - 136)

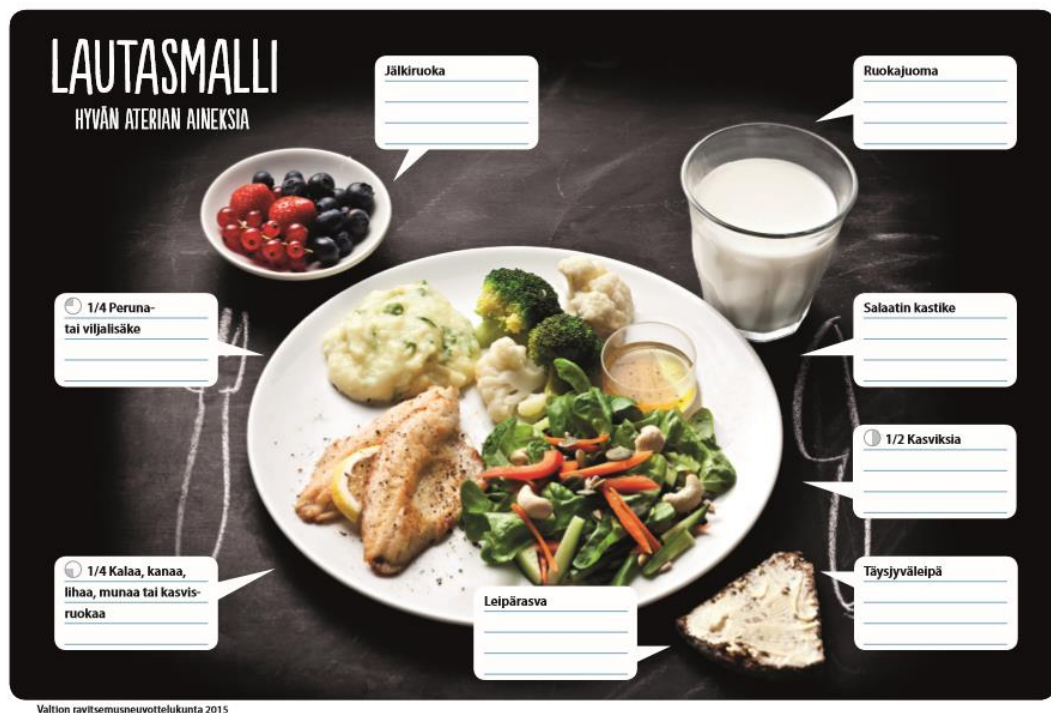
3.3 Kouluruokailu

Kouluruokailu on osa koulutukseen kuuluvaa palvelukokonaisuutta, ja se on olennainen osa koulun opetus- ja kasvatustehtävää (Manninen, Wiss, Saaristo & Ståhl 2015, 1; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 5). Kouluruokailun järjestäminen on ollut opetussuunnitelmassa vuodesta 2014 lähtien. Se kuuluu kouluyhteisön terveyden edistämisen toiminta-alueisiin, ja se on yksi tärkeimmistä keinoista parantaa lasten ja nuorten ravitsemusta (Savola 2005, 6, 25). Ruokailutilanteen ajatellaan olevan hyvinvoinnin päivittäinen oppimisympäristö. Kouluruokailusuositusta koululounaan ja välipalojen järjestämisestä noudatettiin 70 %:ssa peruskouluista vuonna 2014. Lähes kaikissa kouluissa yli 90 % alempien vuosiluokkien oppilaista osallistui kouluruokailuun, mutta yläluokilla kouluruokailuun osallistuminen vähenee. (Manninen ym. 2015, 1 - 4)

On tärkeää, että kouluateria syödään päivittäin sellaisena kuin se on suunniteltu. Yleensä aterian osioita syödään vaihdellen, jolloin kouluateria ei palvele tarkoitustaan. (Savola 2005, 25 – 26; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 5.) Koulujen ruokalistoja ohjaavat viralliset ravitsemussuositukset, mutta kunnat ja koulut huolehtivat itsenäisesti ruokailun käytännön toteutuksesta. Kouluruokailun ajankohta pyritään järjestämään suomalaisen ateriarytmiin sopivaksi, eli noin kello 11 - 12. Ruokailutilanteen keston tulisi olla vähintään 30 minuuttia, jotta aterian voi nauttia rauhassa ilman kiirettä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 5 - 6.)

Koululounaan energiasisältösuositus 3 – 6 -luokkalaisilla oppilaille on 650 kcal. Tässä täytyy kuitenkin huomioda yksilöllinen energiantarve. Kouluateriaan kuuluvat lämmin pääruoka, kasvislisuke, ruokajuoma (maito/piimä), leipä ja levite. Aterian koostamiseen on hyvä käyttää apuna virallisten ravitsemussuositusten mukaista lausasmallia (kuva 2),

jossa puolet lautasesta täytetään kasviksista, neljäsosa lautasesta perunalla, pastalla tai riisillä ja neljäsosa lihalla, kalalla, munalla tai muulla proteiinin lähteellä. Lisukkeena tulisi syödä 1 - 2 leipäpalaa, joiden päälle on levitetty kasvirasvaveitettä. Ruokajuomana käytetään maitoa tai piimää. Lisäksi voidaan syödä pieni jälkiruoka, jonka voi tarvittaessa tarjota myös välipalana. Ruoka-aineiden tulee noudattaa ravitsemussuosituksia muun muassa rasvan laadun, suolan ja sokerin määrän sekä kuidupitoisuuden osalta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 8.)



Kuva 2: Ravitsemussuosituksen mukainen lautasmalli (Valtion ravitsemusneuvotteukunta 2015)

Lounaan lisäksi oppilaille on järjestettävä ravitseva välipala, mikäli oppitunnit jatkuvat vielä kolmen tunnin päästä lounaasta. Myös välipalat ovat osa opetusta ja kouluaikeista ruokailua. Koulussa tarjoiltavan välipalan tulee olla ravitsemussuosituksen mukainen, perustana marjat, hedelmät, kasvikset ja runsaskuituiset viljatuotteet. Virvoitus- ja energiajuomat, sokeripitoiset mehut, makeiset ynnä muut epäterveelliset ruoka-aineet eivät kuulu kouluympäristön välipaloihin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 7.)

Kouluaikeinen epäterveellisten välipalojen nauttiminen on lisääntynyt. Välipalatottumuksien muuttaminen terveellisemmiksi vaatii sitoutumista sekä koulussa

että kotona. (Hoppu, Lehtisalo, Kujala, Keso, Garam, Tapanainen, Uutela, Laatikainen, Rauramo & Pietinen 2010, 977.) Koko kasvatusyhteisöllä, kuten kodilla ja kasvatus- sekä ruokapalveluhenkilöstöllä, tulisi olla yhteneväiset ruokakasvatustavoitteet ja toimet käytännön toteutuksessa (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2016a, 88; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 6). Kouluruokailulle asetetut tavoitteet ja tehtävät eivät täyty, jos oppilaat eivät osallistu kouluruokailuun tai syö ruokaa lautasmallin mukaisesti (Manninen ym. 2015, 4). Esimerkiksi kouluruoan syömättä jättäminen on yhteydessä suurempaan epäterveellisten välipalojen kulutukseen. Onkin tärkeää, että kouluruoka syödään, koska muutoin välipalojen ravitsemuksellinen laatu on usein heikkoa. (Raulio ym. 2007, 59.) Alakouluissa on todennäköisempää, että kouluruoka syödään, koska ruokailutilanne on valvottu (Ray 2013, 18). Tämä on hyvä asia lasten ravitsemuksen kannalta.

Kouluissa ei yleensä tarjota maksutonta välipalaa kuntien taloustilanteiden takia. Kouluissa, joissa välipalaa (maksullista tai maksutonta) on tarjolla, niiden laatu vaihtelee. Useimmiten koulujen tarjoama välipala ei ole suositusten mukainen: se ei esimerkiksi sisällä tarpeeksi kasviksia, ja yleensä tuotteet ovat makeita herkkuja. Koululaisten terveellisempien välipalatottumuksien kannalta olisi suotavaa, että koulut tarjoaisivat koululaisen kasvun ja terveyden kannalta suositeltavia tuotteita. (Raulio ym. 2007, 58.) Tarjoamalla hedelmiä ja kasviksia välipalavaihtoehtoina lisätään todennäköisyyttä, että lapsi valitsee jotakin niistä osaksi välipalaansa (Roe, Meengs, Birch & Rolls 2013, 696). Terveellisten välipalojen houkuttelevuuden ja monipuolisen ruokavalion kannalta olisi myös tärkeää tarjota erimakuista ja -kokoista välipaloja (Liem & Zandstra 2009, 8). Välipalat voisivat olla joko maksullisia tai maksuttomia, tai koululaisilla olisi mahdollisuus syödä omat evänsä koulupäivän aikana (Savola 2005, 27). Pääasia olisi, että terveellisten välipalojen saatavuus olisi helppoa, ja niiden nauttiminen mahdollista. Kouluaterioiden laatua ja valikoimaa kehittämällä oppilaiden terveys ja oppimiskyky paranisivat, ja koko kouluyhteisön hyvinvointi kehittyisi suotuisampaan suuntaan (Manninen ym. 2015, 4).

Tarjoamalla terveellistä välipalaa kouluyhteisö voi myös osaltaan tukea lapsen ruokailutottumuksien kehittymistä. Kouluvuodet ovat merkityksellinen vaihe vaikuttaa lasten ja nuorten ruokailutottumuksiin (Manninen ym. 2015, 4). Terveellisen välipalatarjonnan lisäksi säännöllisen aterioinnin ja terveellisten välipalojen merkitystä

ylipainon ehkäisyssä ja jaksamisen tukemisessa olisi hyvä korostaa terveystiedon opetuksessa ja kouluterveydenhoitajan vastaanotoilla (Raulio ym. 2007, 64). Suomen peruskouluilla on lakisääteinen velvollisuus edistää koululaisten terveyttä (Perusopetuslaki 628/1998). Koulun ravitsemuskasvatus on tärkeä tekijä hyvinvoinnin edistämiseksi, sillä lähes jokainen kouluikäinen tavoitetaan. Kouluympäristöihin tehtyjen interventioiden lyhytaikaiset tulokset ovat lupaavia. (Tilles-Tirkkonen 2016, 9)

Terveystottumusten muodostumisessa perhe ja kasvatustyyli ovat myös merkityksellisiä, minkä takia myös vanhempia tulee ajatella resurssina lasten terveyden edistämiseksi. Perhetekijöiden avulla voidaan vastustaa negatiivista muutosta, joka tapahtuu lasten ruokailutottumuksissa nuoruutta kohti siirryttäessä. (Ray 2013, 86, 88.) Neuvoaloissa ja kouluterveydenhuollossa tulisi kiinnittää huomiota hyvissä ajoin koko perheen elintapoihin ja etsiä keinoja, joilla tukea terveellisiä ravitsemustottumuksia (Kaikkonen ym. 2012, 67).

3.4 Terveellinen välipala

Välipaloja ovat ruoat ja juomat, joita nautitaan pääaterioiden (aamupala, lounas ja päivällinen) välissä (Gevers ym. 2014, 83; Hartmann, Siegrist & van der Horst 2012, 1488). Välipaloja ovat ruoka-aineet, jotka yleisesti yhdistetään välipalaan (Hartmann ym. 2012, 1488). Välipaloina voidaan pitää varsinaisia ruoka-aineita eli esimerkiksi hedelmiä, kasviksia, maitotuotteita ja leipää sekä niin sanottuja naposteltavia, kuten virvoitusjuomia ja makeisia (Gevers ym. 2014, 83 - 84). Joissakin tapauksissa välipaloiksi lasketaan vain varsinaiset ruoat, mutta tässä opinnäytetyössä välipala-käsite sisältää sekä ruoat että napostelut.

Terveellisen välipalan voi koostaa monella tavalla. Laadukas välipala sisältää kasviksia, hedelmiä tai marjoja sekä kuitupitoisia viljavalmisteita ja vähärasvaisia maitotuotteita. Kasviksia, hedelmiä ja marjoja kannattaa sisällyttää jokaiseen välipalaan, koska niitä tulisi syödä päivittäin vähintään 500 grammaa eli 5 - 6 annosta. Kasviksissa, hedelmissä ja marjoissa on paljon vitamiineja, kivennäisaineita ja muita hyödyllisiä aineita, joiden merkitystä ei vielä tarkalleen edes tunneta. Esimerkiksi sitrushedelmissä, marjoissa ja kasviksissa on paljon C-vitamiinia, joka on tärkeä tekijä elimistön antioksidanttipuolustuksessa ja tehostaa muiden hivenaineiden imeytymistä. (Iländer,

Borg, Laaksonen, Mursu, Ray, Pethman & Marniemi 2008, 136.) Kasviksissa, hedelmissä ja marjoissa on myös runsaasti kuitua, ja ne sisältävät vain vähän energiaa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 21).

Maito ja maitovalmisteet, kuten jogurtti, juusto ja rahka, ovat hyviä välipaloja. Näissä kannattaa valita rasvattomia tai vähärasvaisia vaihtoehtoja. Maidosta ja maitovalmisteista saadaan D-vitamiinia ja kalsiumia, jotka ovat tärkeitä luunmurtumien ehkäisyssä. Kalsiumilla on myös tärkeä rooli lihassupistusten synnyssä. (Ilander ym. 2008, 167.) Lisäksi maitotuotteissa on proteiinia, jota tarvitaan muun muassa lihasten kasvun tukemiseen. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2016a, 24; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 22, 27.) Täysjyväviljatuotteet sopivat hyvin välipalavaihtoehtoiksi. Täysjyväviljatuotteissa on suositeltavaa valita tuotteita, joissa on kuitua vähintään 6 g/100 g. Silloin ne ovat hyviä ravintokuidun lähteitä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 21) Kuidun saantisuositus 6 - 9 -vuotiaille on 15 - 25 g / vrk, sitä vanhemmille suositus on 25 - 35 g / vrk (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2016a, 23). Täysjyväviljatuotteissa on myös B-vitamiineja, jotka osallistuvat elimistön energia-aineenvaihduntaan sekä magnesiumia, joka muun muassa vaikuttaa hermojen ja lihasten yhteistyöhön (Ilander ym. 2008, 197). Hyvälaatuista rasvaa välipalaan tuovat muun muassa pähkinät, siemenet, kasvirasvapohjaiset levitteet ja avokado. Ne sisältävät paljon pehmeää eli tyydyttymätöntä rasvaa, joka on elimistön toiminnalle välttämätöntä. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2016a, 27.) Tyydyttymätön rasva muun muassa toimii osana solukalvojen rakennetta, imeyttää rasvaliukoisia vitamiineja, ja sitä esiintyy runsaasti aivokudoksessa. Pähkinät, siemenet, kasviöljyt ja avokado sisältävät myös runsaasti E-vitamiinia, joka on yksi elimistömme tärkeimpiä antioksidantteja. Lisäksi siemenissä ja pähkinöissä on paljon magnesiumia. (Ilander ym. 2008, 97, 142 - 143, 197.) Kouluikäisille suositellaan kasviöljyä 2-3 rkl/vrk tai kasviöljypohjaisia levitteitä 6 - 8 tl/vrk. Pähkinät ja siemenet on suositeltavaa syödä maustamattomina, ja päivittäinen saantisuositus on noin 15 g. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2016a, 27.)

Epäterveelliset välipalat sisältävät puolestaan kovaa rasvaa ja runsaasti sokeria. Usein ne on valmistettu valkoisista viljoista, joiden kuitu- ja ravintoainepitoisuus on matala. Lisäksi ne ovat usein runsassuolaisia ja moneen kertaan jalostettuja ruokia. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2016b.) Epäterveellisiä välipalavaihtoehtoja ovat esimerkiksi perunalastut, jäätelö, makeiset, suklaa, keksit ja leivonnaiset. Myös pizzaa ja muita

pikaruokia voidaan ajatella epäterveellisinä välipaloina, mikäli niitä syödään välipalan tapaan pääaterioiden väleissä. (Gevers ym. 2014, 84) Epäterveellisten välipalojen ei tulisi kuulua päivittäiseen ruokavalioon.

4 Kouluikäisen lapsen ruokailu- ja välipalatottumukset

4.1 Lapsen syömistottumusten kehittyminen

Aikuisuuden ruokailutottumukset pohjautuvat lapsuudessa luotuihin tottumuksiin ja mieltymyksiin. Ruokailutottumuksiin vaikuttavat tekijät voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Sisäisiä tekijöitä ovat yksilöön liittyvät ominaisuudet ja psykologiset tekijät. Yksilöön liittyviä tekijöitä ovat muun muassa ikä ja sukupuoli. Näiden merkitys syömiskäyttäytymiseen näkyy esimerkiksi siinä, että tyttöjen ruokavalio sisältää enemmän kasviksia kuin poikien ja että ravitsemuksen laatu ja ateriarhythmin säännöllisyys heikkenevät lapsuudesta nuoruuteen. (Tilles-Tirkkonen 2016, 5 – 9.) 9 - 12 -vuotiailla koululaisilla epäterveellisten välipalojen kulutus on merkittävästi suurempaa kuin 7 – 8 -vuotiailla koululaisilla (Gevers ym. 2014, 86). Tytöt myös syövät tavallisesti enemmän välipaloja kuin pojat, kun taas poikien virvoitusjuomien kulutus on tyttöjä suurempaa (Persson Osowski, Fjellstöm, Olsson & Göransson 2011, 56; Gevers 2014, 86). Myös biologiset tekijät, kuten näläntunne, vaikuttavat syömistottumuksiin (Hoppu ym. 2010, 973).

Psykologisiin tekijöihin kuuluu olennaisesti niin sanottu ”syömisen taito”, joka tarkoittaa tervettä suhtautumista syömiseen, nälän ja kylläisyyden tunnistamista sekä säännöllisestä ateriarhythmista huolehtimista. Hyvä itsetunto vaikuttaa myönteisesti syömisen taitoon. Hyvä syömisen taito on usein terveellisemmän syömiskäyttäytymisen taustalla. (Tilles-Tirkkonen 2016, 5 – 9.) Asenteilla, tiedolla, uskomuksilla ja mieltymyksillä on myös vaikutuksensa ruokailutottumuksiin (Hoppu ym. 2010, 973).

Ulkoisiin tekijöihin luetaan sosiaalinen ja fyysinen lähiympäristö sekä yhteiskunnalliset tekijät eli siis kaikki yksilön ulkopuolella olevat tekijät (van Ansem ym. 2014, 467). Fyysisen ympäristön vaikuttava tekijä on muun muassa ruoan saatavuus (Hoppu ym. 2010, 973). Epäterveellisten ruokien helppo saatavuus lisää niiden kulutusta, näin myös

terveellisten ruokien kohdalla. Sosiaalisen ympäristön, kuten perheen ja koulun, vaikutus on merkittävä lapsen syömistottumuksien kehittämisessä (Ray 2013, 27). Esimerkiksi kasvien ja hedelmien saatavuus kotona lisää niiden käyttöä myös lapsilla (Gevers ym. 2014, 89). Perhetekijöihin kohdistuvissa preventiivisissä toiminnoissa olisikin hyvä keskittyä yhtenä tekijänä terveellisen ruoan saatavuuteen kotona (Gevers, Kremers, de Vries & von Assema 2015, 4094).

Myös perheen sosioekonominen asema (koulutustaso tai tulotaso) ja vanhempien syömiskäyttäytyminen vaikuttavat lapsen syömistottumuksien kehittymiseen (Ray 2013, 32). On todettu, että korkeasti koulutettujen lapset syövät enemmän kasviksia ja hedelmiä, täysjyväleipää ja juovat vähärasvaista maitoa (Kaikkonen ym. 2012, 123 - 124). Lisäksi korkeasti koulutettujen lapset kuluttavat vähemmän epäterveellisiä välipaloja (Gevers ym. 2014, 89). Syynä tähän voi olla se, että hyvä sosioekonominen asema antaa mahdollisuuksia tehdä erilaisia elämänvalintoja (Ray 2013, 31). Vanhempien oma syömiskäyttäytyminen puolestaan näyttää esimerkkiä lapsille terveellisistä tai epäterveellisistä ruokailutottumuksista (Gevers ym. 2015, 4094; van Ansem ym. 2014, 468). On tutkittu, että vanhempien oma elämänhallinnan tunne (sense of coherence) on yhteydessä lasten parempiin ruokailutottumuksiin (Ray 2013, 28, 76).

Perheen oma ruokakulttuuri ja kasvatustyyli vaikuttavat lapsen ruokatottumuksiin (Ray 2013, 28; Tilles-Tirkkonen 2016, 5 - 9). Myönteiset ruokailutilanteet, osallisuus ja koettu ruokailo kehittävät lapsen ruokatottumuksia suotuisasti (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2016a, 12 - 13). Ruokakasvatustyyleistä painostaminen ja rajoittaminen ovat yhteydessä pienempään kasvien ja hedelmien käyttöön (Tilles-Tirkkonen 2016, 5 - 9). Myös ruokakasvatustyyli, jossa ei panosteta terveellisten ruokailutottumuksiin, on tehoton lasten ruokailutottumuksiin vaikuttamisessa (Gevers ym. 2015, 4104). Sen sijaan lämmin ja vastaanottavainen vuorovaikutus vanhempien ja lapsen välillä vaikuttaa suotuisasti lapsen ruokailutottumuksiin (Ray 2013, 37). Osallistuvan ja tukevan kasvatustyylin on todettu olevan tehokkain lasten ruokailutottumuksiin vaikuttamisessa (Gevers ym. 2015, 4104). Perhe voi myös tehdä sääntöjä epäterveellisten ruokien ja kasvien käytöstä, mikä edistää lapsen terveellistä syömistä (Gevers ym. 2015, 4102; Ray 2013, 78; van Ansem ym. 2014, 468). Perheen lisäksi ystävä- ja tuttavapiirillä on joko myönteistä tai kielteistä vaikutusta lapsen syömiskäyttäytymiseen (Hoppu ym. 2010, 973; Tilles-Tirkkonen 2016, 5 - 9). Etenkin lapsuudesta nuoruuteen siirryttäessä lapsen autonomia ja valta päätää

omista syömisistään lisääntyy, jolloin kavereiden tottumukset vaikuttavat myös omiin ruokailutottumuksiin (van Ansem ym. 2014, 468). Yhteiskunnallisella tasolla puolestaan media, mainonta ja yleiset normit muokkaavat lapsen ja nuoren ruokailutottumuksia voimakkaasti (Tilles-Tirkkonen 2016, 5 - 9). Esimerkiksi epäterveellisten välipalojen valitseminen on helpompaa, jos ympäristö on lihavuutta tukeva (Hartmann ym. 2012, 1487)

4.2 Kouluikäisten välipalatottumukset

Lapset syövät välipaloja arkipäivisin useimmiten kotona tai kavereidensa luona (Persson Osowski ym. 2011, 53). Tyypillisesti välipalat ajoittuvat iltapäivään koulun jälkeiselle ajalle (Gevers ym. 2014, 90; Hoppu ym. 2010, 973). Myös koulussa syödään ja juodaan välipaloja kouluruoan lisäksi. Kouluruoan syömättömyys on yhteydessä suurempaan välipalojen nauttimiseen. (Raulio ym. 2007, 20, 57.) Tavallisia välipaloja, joita koululaiset syövät, ovat makeiset, voileivät, myslipatukat, hedelmät ja virvoitusjuomat (Hoppu ym. 2010, 976; Raulio ym. 2007, 40). Lisäksi kouluissa, varsinkin yläasteella, syödään välipaloiksi lihapiirakoita, pizzaa ym. pikaruokaa (Raulio ym. 2007, 20).

Nykyisin epäterveellisten välipalojen syöminen on yleistä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 5), ja lapset ja nuoret kuluttavatkin aiempaa enemmän epäterveellisiä välipaloja, kuten makeisia, perunalastuja ja virvoitusjuomia. Jos näiden epäterveellisten välipalojen osuus ruokavaliosta on suuri, ruokavalion ravintoainetiheys jää helposti pieneksi ja vitamiinien ja hivenaineiden määrät vähäisiksi. (Haglund ym. 2010, 135.) Ruotsin kansallisen ruokakyselyn mukaan epäterveelliset välipalat, kuten karkit, jäätelö ja sipsit, muodostavat 25 % lasten kokonaisenergiansaannista (Persson Osowski 2011, 55). Hollannissa puolestaan yli 90 % lapsista saa energiaa epäterveellisistä ruoista enemmän kuin on suositeltu. Energian saanti epäterveellisistä välilpaloista on keskimäärin 550 kcal päivässä, mikä on noin kaksinkertaisesti suosituksiin nähden. (Gevers ym. 2014, 83, 89)

Suomessa lapset saavat kahden vuoden iästä lähtien sokerista energiaa suositusta enemmän, noin 12 - 14 % kokonaisenergian saannista (suositus on 10 %) (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 11). Suomalaisilla 5. -luokkalaisilla koululaisilla päivittäinen makeisten ja suklaan käyttö on harvinaista, mutta se kasvaa nuoruutta kohti

siirryttäessä (Ray 2013, 21). Sokeristen välipalojen käyttö onkin tavallista suomalaisilla nuorilla (Hoppu ym. 2010, 973).

Koululaiset saavat pääosan sokerista mehuista, jogurteista, kekseistä ja leivonnaisista, muista makeutetuista maitovalmisteista ja makeisista (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2016a, 30). Makeisia ja suklaata syö vähintään 1 - 2 kertaa viikossa noin 80 % peruskoululaisista (Kaikkonen ym. 2012, 123 – 124.), ja noin 29 % peruskoululaisista syö niitä enemmän kuin kolme kertaa viikossa. Tyttöjen ja poikien keskinäinen makeisten kulutus on samaa tasoa. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2015.) Peruskoululaisista 15 % käyttää päivittäin virvoitusjuomia ja sokeroituja mehuja (Kaikkonen ym. 2012, 123 - 124.), ja 39 % peruskoulun pojista ja 26 % peruskoulun tytöistä käyttää niitä enemmän kuin kolme kertaa viikossa (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2015). Pojilla virvoitusjuomien kulutus on runsaampaa kuin tytöillä (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2015; Raulio ym. 2007, 57). Energiajuomia vähintään joka toinen päivä kuluttaa lähes 6 % peruskoululaisista (Kaikkonen ym. 2012, 123 – 124.), pojat tässäkin tyttöjä enemmän (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2015).

Sokerin lisäksi myös tyydyttyneen eli kovan rasvan saanti on koko väestötasolla suosituksia suurempaa ja hedelmien ja vihanneksien käyttö matalaa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 11; Hoppu ym. 2010, 973). Suurimmalla osalla suositukset kasvien ja hedelmien osalta eivät täyty (Ray 2013, 26; Roe ym. 2013, 693). Peruskouluikäisistä pojista 28 % ja tytöistä 11 % ei syö kasviksia viikottain, ja vain 10 % pojista ja 17 % tytöistä syö niitä päivittäin. Hedelmiä ja marjoja 18 % peruskouluikäisistä pojista ja 9 % tytöistä ei syö niitä joka viikko, lähes päivittäin niitä syö vain 12 % pojista ja 21 % tytöistä. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2015.) Tytöt syövät poikia enemmän hedelmiä, marjoja ja kasviksia (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2015 & Raulio ym. 2007, 57). On kuitenkin hyvä muistaa, että sokeristen ja rasvaisten välipalojen osuutta ruokavaliossa useimmiten aliarvioidaan, koska näitä ruokia pidetään yleisesti ”pahoina” (Persson Osowski ym. 2011, 55 - 56). Todellisuudessa epäterveellisten välipalojen kulutus voi siis olla arvioitua runsaampaa.

4.3 Kouluikäisten lasten välipalamieltymykset

Lasten ruokavalintoja ohjaavat tottumuksien lisäksi myös mieltymykset. Mieltymys koostuu sekä ruoasta pitämisestä että ruoan haluamisesta. Ruoasta pitäminen tarkoittaa ruoan aikaansaamaa mielihyvää, kun taas ruoan haluaminen kertoo motivaatiosta syödä jotakin ruokaa. Pitäminen ja haluaminen vaikuttavat itsenäisesti ruoan valitsemisprosessissa. Mieltymykset voivat muuttua toistuvan altistuksen seurauksena. On mahdollista, että toistuva altistuminen jollekin ruoalle lisää siitä pitämistä, kun taas toisaalta pitäminen voi säilyä ennallaan tai jopa laskea. Aikuisilla toistuva altistuminen johtaa usein kyllästymiseen, ja lapsilla puolestaan ruoasta pitäminen voi lisääntyä, koska ruoasta tulee lapselle tuttu. (Liem & Zandstra 2009, 1 - 2, 7.)

On tutkittu, että välipalojen vaihtelevuus ja monipuolisuus lisäävät ruoan käyttöä lasten tavallisissa ruokailuympäristöissä (Liem & Zandstra 2009, 2; Roe ym. 2013, 697). Tämä vaikutus on nähtävissä sekä terveellisten että epäterveellisten välipalojen kohdalla. Kun jostakin välipalasta tarjotaan useita vaihtoehtoja, todennäköisyys, että lapsi valitsee jotakin niistä osaksi välipalaansa, kasvaa. Myös annoskoko suurenee. Esimerkiksi kasvien ja hedelmien käyttöä tutkittaessa on huomattu, että kun lapset saavat valita itse välipalaansa kasvis- tai hedelmäosan, välipalaan valitaan noin kuudesosa kasvien ja hedelmien päivän saantisuosituksesta. Taustalla ilmiössä voivat olla sekä toistuva altistus ruoille että vapaus valita itse. (Roe ym. 2013, 695, 697.)

Lasten välipalamieltymykset ovat yhteydessä ruoka-aineiden makeuteen, energiamäärään ja/tai rakenteeseen (Roe ym. 2013, 697). Tiedetään, että makea ja/tai rasvainen ruoka miellyttää ihmisiä eniten. Mieltymys energiapitoiseen ruokaan voi liittyä lajikehitykseen: aiemmin ruoan saatavuus oli epävarmaa, jolloin runsaasti energiaa sisältävät ruoat turvasivat paremmin energiansaantia. Perimällä on vaikutusta siihen, kuinka makeasta tai rasvaisesta ruoasta pidetään: mitä vähemmän kielessä on makunystyröitä, sitä enemmän makeaa tarvitaan nautinnon aikaan saamiseen, ja mitä enemmän nautinto vaatii makeaa, sitä helpommin paino alkaa nousta. (Aro ym. 2015, 25.) Useissa tutkimuksissa toistuva altistuminen makeille juomille lisää niistä pitämistä, mutta happamissa juomissa pitäminen säilyy ennallaan. Ajatellaan myös, että pienemmät välipalat ovat lapsille houkuttelevampia kuin suuremmat. Yksi mahdollinen selitys tälle on se, että pienemmät välipalat ovat helpompia pureskella ja niellä. (Liem & Zandstra 2009, 2, 7 - 8.)

Liem ja Zandstra (2009, 8) toteavat kuitenkin, että omassa tutkimuksessaan he eivät havainneet makeiden ja happamien ruokien altistumisen vaikuttavan niistä pitämiseen, mutta ruokien haluaminen muuttui hiukan. Heidän tutkimuksissaan ruoasta pitäminen säilyi samanlaisena lähes jokaisen muuttujan osalta (ainoastaan suuret välipalat laskivat välipalasta pitämistä), mutta ruokien haluaminen väheni toistuvan altistuksen seurauksena riippumatta välipalan makeudesta tai koosta. Tutkimuksessa vapaus valita itse ei myöskään estänyt ruoan haluamisen laskua. Päivittäisen käytön seurauksena ruokien haluaminen vähenee enemmän kuin niistä pitäminen. Valinnanvapauden aiheuttaman ruoan haluamisen laskua selitetään esimerkiksi sillä, että lapset eivät välttämättä osaa käsitellä mielessään valinnanvapautta ja menevät siitä ehkä hiukan hämillensäkin. Tutkimuksen tulokset ovat joka tapauksessa ristiriitaisia aiempien tutkimustuloksien kanssa. (Liem & Zandstra 2009, 8 – 9.) On siis hyvin vaikeaa sanoa, lisäävätkö toistuva altistuminen, valinnanvapaus ja välipalan makeus siitä pitämistä.

5 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on tuottaa tietoa lasten välipalatottumuksista kouluterveydenhuollon, opetushenkilökunnan ja vanhempien käyttöön. Opinnäytetyössä on kolme tutkimusongelmaa.

Tutkimusongelmat:

- 1) Mitä lapset syövät välipalaksi
- 2) Mitä he haluaisivat syödä välipalaksi
- 3) Mikä on heidän käsityksensä terveellisestä välipalasta.

Hypoteesina on, että poikien välipalatottumukset ovat epäterveellisempiä kuin tyttöjen ja että epäterveellisten välipalojen kulutus kasvaa, kun ikää tulee lisää.

6 Tutkimusasetelma

Tässä opinnäytetyössä tutkitaan alakouluikäisten lasten välipalatottumuksia. Tutkimuksen kohdejoukko ovat Joensuun Reijolan koulun ala-asteen 1 - 6 luokat. Otos on kokonaisotanta, jossa tutkimukseen on otettu mukaan kaikki ne ihmiset, joita tutkimus koskee. Otanta on myös klusteriotanta, jossa perusjoukko koostuu luonnollisista ryhmistä, kuten koululuokista (Heikkilä 2014, 37; Vilkkä 2007, 55). Tutkimuksen toimeksiantajana on Joensuun kaupunki, tarkemmin Reijolan koulu. Tutkimuksen aineisto kerättiin Reijolan koululla kahden päivän oppituntien aikana 6.10.2016 ja 7.10.2016.

6.1 Kvantitatiivinen tutkimus

Tutkimus on kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus, jossa olennaista on ilmiöiden kuvaaminen ja tulkitseminen aiempien tutkimuksien ja teorioiden perusteella. Kvantitatiivisessa tutkimuksissa on tärkeää määritellä käsitteet hyvin ja yksiselitteisesti, kerätä tutkimusaineisto edustavien väestönotosten perusteella ja hyödyntää tilastotieteen menetelmiä tulosten analysoinnissa ja johtopäätösten tekemisessä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 138.) Tarkoitus on selvittää lukumääriin liittyviä kysymyksiä ja eri muuttujien välisiä riippuvuuksia (Tuomi 2007, 95).

Tämä tutkimus on toisaalta myös kuvaileva poikkileikkaustutkimus, jossa kuvataan kouluikäisten lasten välipalatottumuksia, -mieltymyksiä ja -käsityksiä tietyssä ajankohtana. Tarkoituksena on luoda katsaus tämänhetkisiin kouluikäisten lasten välipalatottumuksiin. Ajallista ulottuvuutta yksittäiseen tutkittavaan ei siten ole (Tuomi 2007, 123). Aineiston keruu toteutetaan kyselyn avulla, minkä takia tutkimusta voisi kutsua myös survey-tyyppiseksi tutkimukseksi. Aineisto on siis itse kerättyä. (Hirsjärvi ym. 2009, 195) Kuvailun lisäksi tutkimus on selittävä. Muuttujien välisiä selittäviä yhteyksiä etsitään, ja tutkimusasetelma perustuu aikaisempien tutkimuksien tuottamaan tietoon. (Tuomi 2007, 126 - 127.)

6.2 Kysely tiedonkeruumenetelmänä

Kyselylomake on yksi kvantitatiivisen tutkimuksen tiedonkeruumenetelmistä, ja sitä käytetään, kun tutkittavien joukko on suuri (Vilkkä 2007, 28). Kysely on tehokas keino saada tietoa. Sen avulla voidaan kerätä laaja aineisto, ja aineiston analysointi on suhteellisen helppoa. (Hirsjärvi ym. 2009, 195.) Kyselyissä kysymysten muoto on vakioitu eli jokaiselta vastaajalta kysytään samat asiat samalla tavalla ja samassa järjestyksessä (Vilkkä 2007, 28). Tässä tutkimuksessa kohdejoukon koko oli melko suuri, 185 koululaista, minkä takia kysely on järkevä valinta tiedonkeruumenetelmäksi.

Kyselylomakkeen suunnittelu edellyttää tutkimusaiheen kirjallisuuteen perehtymistä, tutkimusongelman täsmentämistä, käsitteiden määrittelyä ja tutkimusasetelman valintaa. Suunnitteluvaiheessa on tiedettävä, miten aineistoa aiotaan käsitellä ja missä muodossa tulokset halutaan esittää. Tutkimuksen tavoitteiden on oltava täysin selvä. (Heikkilä 2014, 45.) Hanna Vilkkä (2007, 36) toteaa teoksessaan, että ”Määrällisessä tutkimuksessa on aina tiedettävä täsmällisesti, mitä tutkitaan. Muuten ei voi tietää, mitä pitää mitata.”

Tässä tutkimuksessa halutaan selvittää, millaisia välipalavaihtoehtoja alakouluikäiset suosivat. Myös lasten käsitykset terveellisestä välipalasta ovat tutkimuksen kohteena. Tuloksista halutaan saada selville, mitkä ruoka-aineet ovat suosituimpia kussakin kysymyksessä ja kuinka valinnat eroavat sukupuolen ja iän perusteella. Tutkimusongelmat olivat selkeät jo kyselylomakkeen suunnitteluvaiheessa.

Ennen kyselyn suorittamista on varmistettava, että tutkittavat asiat saadaan selville tutkimuslomakkeen kysymyksien avulla. Tätä edesauttavat tutkittavien asioiden nimeäminen, lomakkeen huolellinen rakenteen suunnittelu ja lomakkeen esitestaus. (Heikkilä 2014, 46.) On tärkeää suorittaa käsitteiden operationalisointi, jossa teoreettisesta kielestä siirrytään arkikielen tasolle. Keskeiset käsitteet puretaan osaluokiksi, jotka puolestaan puretaan kysymyksiksi ja vakioidaan vastausvaihtoehdoiksi. (Vilkkä 2007, 38.) Tässä tutkimuksessa käsite ”välipala” määriteltiin ”aterioiksi ja naposteluiksi pääaterioiden (aamupala, lounas, päivällinen) välissä”. Kyselylomakkeen rakenteessa ensimmäiseksi kysytään esitiedot, minkä jälkeen siirrytään suurempiin monivalintakysymyksiin, jotka vastaavat tutkimusongelmiin. Tutkimusongelma on jaettu neljään isompaan kysymykseen. Ensimmäiset kysymykset ovat siis täsmällisiä

tosiasiakysymyksiä, kun taas kyselyn muut kysymykset kysyvät arvionvaraisia tosiasioita (Eskola 1975, 165 - 181).

Kyselylomakkeena käytetään strukturoitua mallia, jossa vastausvaihtoehdot annetaan valmiiksi, ja vastaaja valitsee niistä itselleen sopivimman/sopivimmat. Strukturoitujen kysymyksien etuja ovat muun muassa nopea vastaaminen ja helppo tilastollinen käsittely. (Heikkilä 2014, 49.) Niiden avulla informaatio voidaan kätevästi muuttaa mitattaviksi muuttujiksi (Vilkkä 2007, 31). Tässä tutkimuksessa strukturoitu kyselylomake on hyvä valinta, koska tutkimusaihe on sellainen, että siihen tarvitaan täsmällisiä vastauksia. Lisäksi tutkimuksen iältään nuoren otosjoukon on helpompi vastata valmiiksi mietittyihin vastausvaihtoehtoihin. Avoimiin kysymyksiin saattaisi tulla vastauksia, jotka eivät palvelisi tämän tutkimuksen tarkoitusta.

Kyselylomakkeen monivalintakysymykset vastaavat suoraan tutkimuksen kolmeen tutkimusongelmaan: mitä koululaiset syövät, mitkä ovat heidän mieltymyksensä ja mitkä ovat heidän käsityksensä terveellisestä välipalasta. Kyselyssä kaksi ensimmäistä kysymystä liittyvät esitietoihin. Ensimmäisessä kysymyksessä kysytään vastaajan ikää kysymyksellä ”Millä luokalla olet?” Vastausvaihtoehdot ovat: 1 - 2 luokat, 3 - 4 luokat ja 5 - 6 luokat. Näistä vastaaja valitsee ryhmän, johon hän itse kuuluu. Toisessa kysymyksessä kysytään vastaajan sukupuolta kysymyksellä ”Oletko tyttö vai poika?” Näistä vastaaja valitsee itseään koskevan vaihtoehdon. Näiden kahden ensimmäisen esitetokysymyksen avulla saadaan jaoteltua koko otosjoukko ryhmiin iän ja sukupuolen perusteella. Tämä mahdollistaa tulevien kysymyksien vertailun iän ja sukupuolen mukaan. Kolmannessa kysymyksessä kysytään, kuinka usein lapset syövät välipaloja kysymyksellä ”Miten usein syöt välipalaa?” Vaihtoehtoja on neljä: ”joka päivä”, ”joitakin kertoja viikossa”, ”harvemmin kuin kerran viikossa” ja ”en koskaan”. Näistä vaihtoehtoista vastaaja valitsee itselleen sopivimman.

Tutkimuksessa haluttiin selvittää, millaisia välipaloja kouluikäiset lapset suosivat. Tämä selvitetään kahden seuraavan kysymyksen avulla: ”Mitä syöt/juot välipalaksi?” ja ”Mitä haluaisit syödä/juoda välipalaksi?” Näissä kysymyksissä vastausvaihtoehtoina on lista eri ruoka-aineista, joista vastaaja valitsee ne vaihtoehdot, jotka ovat hänen kohdallaan totta. Ruoka-ainelistassa ovat seuraavat ruoka-aineet: tuoremehu, maito, virvoitusjuoma (limppari), jogurtti/viili/rahka, raejuusto, mysli/murot, ruisleipä, vaalea leipä, keksit,

leivonnaiset, kasvikset, hedelmät ja marjat, karkit ja suklaa, pähkinät ja siemenet, sipsit, jäätelö, puuro, kananmuna ja hedelmäsose. Viimeinen vaihtoehto on avoin, ”jokin muu, mikä?”, johon vastaaja voi itse lisätä ruoka-aineen, mikäli sitä ei listasta löydy. Vastausvaihtoehdot päätettiin lähdekirjallisuudesta saatujen tietojen perusteella.

Viimeinen kysymys selvittää lasten käsityksiä terveellisestä ruokavaliosta. Se kuuluu seuraavasti: ”Mitkä kuuluvat mielestäsi terveelliseen välipalaan?”. Tässäkin kysymyksessä käytetään edellisistä kysymyksistä tuttua ruoka-ainelistaa, josta vastaaja valitsee vaihtoehdot, jotka pätevät hänen kohdallaan. Kyselylomake löytyy liitteestä 2.

Hyvän kyselylomakkeen kriteereitä ovat esimerkiksi siisti ja houkutteleva ulkoasu, selkeät ja yksiselitteiset vastausohjeet, kysymysten looginen eteneminen ja niiden numerointi, alkuun sijoitettavat niin sanotut helpot kysymykset ja lomakkeen esitestaus. Hyviä kysymyksiä puolestaan ovat sellaiset, joissa kysytään vain yhtä asiaa kerrallaan ja jotka ovat tarpeellisia tutkimuksen kannalta. Hyvät kysymykset ovat ymmärrettäviä ja yksiselitteisiä, eivätkä ne johdattele vastaajaa. (Heikkilä 2014, 47, 54.) Tutkimuskysymysten suunnittelun lisäksi tässä kyselylomakkeessa panostettiin siistiin ja selkeään ulkoasuun sekä värikkäisiin kuvasymboleihin.

6.3 Tutkimuksen toteutus

Kyselyn suorittaminen tapahtui Reijolan koululla 6.10.2016 – 7.10.2016. Ennen varsinaista kyselyä kyselylomake esiteltiin Reijolan koulun 3. luokan oppilailla. Esitestauksen perusteella kyselylomake osoittautui toimivaksi, joten sitä ei katsottu tarpeelliseksi muuttaa. Näin ollen varsinainen kyselylomake oli sama kuin esitettävä lomake, ja siten esitestausryhmä on laskettu myös osaksi tutkimuksen otosjoukkoa. Oppilaiden vanhemmat saivat ilmoituksen kyselystä sähköpostiviesteillä.

Kysely toteutettiin yksi luokka kerrallaan kahden päivän oppituntien aikana. Yhteensä käytiin yhdeksän luokkaa läpi, ja vastaajia tässä määrässä oli 185. Kyselyn jälkeen oppilaille pidettiin opetustuokio terveellisistä välipaloista. Kokonaiskesto kyselyllä ja opetustuokiolla oli noin 30 minuuttia.

Kyselylomakkeet jaettiin jokaiselle oppilaalle henkilökohtaisesti, ja ennen sitä tutkittaville kerrottiin tutkimuksen tarkoitus ja kyselylomakkeen rakenne. Tarvittaessa vastattiin vastaajien kysymyksiin, jos jokin asia jäi epäselväksi. Kysely oli siis informoitu (Hirsjärvi ym. 2009, 196). Informoidun kyselyn etuja ovat esimerkiksi suuri palautusprosentti ja vastaajien mahdollisuus saada selvennyksiä kysymyksiin (Heikkilä 2014, 64). Tässä tutkimuksessa palautusprosentti oli 100, ja hyväksyttyjä vastauksia oli puolestaan 98,9 %. Ensimmäisen luokan oppilaat tarvitsivat kyselyyn vastaamisessa enemmän ohjausta kuin mitä ylempiluokkalaiset. Ensimmäisen luokan oppilaiden kanssa kysely tehtiin kysymys kysymykseltä samassa tahdissa, jotta jokainen pysyi mukana ja jotta kysymys oikeasti ymmärrettiin. Lisäksi kysymykset ja vastausvaihtoehdot luettiin ääneen, jotta nekin, jotka eivät vielä osanneet lukea, pystyivät vastaamaan kyselyyn. Vastaamista olivat myös tukemassa kuvasymbolit vastausvaihtoehtojen vieressä.

Kyselyn jälkeen oppilaille pidettiin opetustuokio terveellisistä välipaloista. Tämä oli toimeksiantajan toive. Tavoitteena oli siis myös jakaa informaatiota koululaisille, mikä tuo tähän tutkimukselliseen opinnäytetyöhön pienen toiminnallisen osion. Asiaa terveellisestä välipalasta käytiin läpi diaesityksen ja keskustelun avulla. Oppilaat saivat kertoa omia tottumuksiaan ja kommentoida opetustuokiossa esiintyviä asioita. Erityisesti energiajuomien kulutus ja makeisten syönti herättivät mielenkiintoa ja keskustelua. Sokerin haittoja käytiin läpi ja mietittiin, millaisia vaihtoehtoja sokerin korvaamiselle olisi. Lisäksi terveellisten välipalojen vitamiineista, ravintokuidusta, proteiinista ja kalsiumista oli puhetta. Diaesityksessä käytetyt diat ovat liitteessä 1. Oppilaita kiinnosti myös terveydenhoitajakoulutus, josta kerrottiin oppilaille heidän pyynnöstään. Monet totesivatkin haluavansa itse terveystalalle tulevaisuudessa.

6.4 Aineiston analyysi

Kvantitatiivinen tutkimus edellyttää mittaamista, joka tarkoittaa käytännössä havaintoyksikön eli vastaajan ominaisuuksien mittaamista valituilla muuttujilla (Vilka 2007, 36). Tässä tutkimuksessa muuttujia ovat luokka-aste ja sukupuoli. Määrällisen tutkimuksen avulla voidaan kertoa, kuinka moni vastaajista valitsi tietyn vaihtoehdon ja kuinka paljon muuttujat vaikuttavat vastauksiin. Havaintojen mittaamisen apuna käytetään mitta-asteikoita, joista tässä tutkimuksessa taustamuuttujien (ikä ja sukupuoli)

osalta käytetään nominaaliasteikkoa ja vastausvaihtoehtojen vertailun osalta suhdelukuasteikkoa. (Vilka 2007, 44, 50.)

Sijaintiluvut kertovat mitatun muuttujan tyypillisimmän arvon. Sijaintilukuja ovat moodi, mediaani, aritmeettinen keskiarvo ja fraktiili. Suhdelukuasteikoissa käytetään aritmeettista keskiarvoa, joka saadaan laskemalla yhteen havaintojen mittaustulokset ja jakamalla tulos havaintojen lukumäärällä. Aritmeettinen keskiarvo kuvaa siis havaintoarvojen keskimääräistä suuruutta. Keskiarvo on kuitenkin herkkä poikkeaville havainnoille, minkä takia aritmeettisen keskiarvon lisäksi tässä tutkimuksessa käytetään toistakin sijaintilukua, moodia. Moodi on tyypillinen sijaintiluku nominaaliasteikoissa, ja se tarkoittaa tyyppilukua eli muuttujan arvoa, jossa on eniten havaintoja, toisin sanoen arvoa, jossa frekvenssi eli esiintymistiheys on suurin. Samalla havainnolla voi myös olla useita moodeja eli useammalla arvolla voi olla suurin frekvenssi. (Vilka 2007, 119, 121 - 122)

Aineiston käsittely aloitettiin numeroimalla juoksevin numeroin jokainen kyselylomake. Lomakkeet jaettiin pinoihin luokka-asteen (1 - 2 luokat, 3 - 4 luokat ja 5 - 6 luokat) ja sukupuolen mukaan. Pinoja tuli siis yhteensä kuusi kappaletta. Puutteellisesti täytetyt lomakkeet poistettiin, ja niitä tässä tutkimuksessa oli kaksi kappaletta. Toisessa vastauslomakkeessa oli jätetty vastaamatta kysymyksiin, ja toisessa valitut vastausvaihtoehdot oli merkitty epäselvästi, joten niitä oli liian vaikea tulkita. Tutkimuksessa vastauksia oli 185 kappaletta, joista 183 kappaletta analysoitiin tuloksiksi.

Aineiston käsittelyssä vastauslomakkeista saatavat havainnot tarkistetaan, ja niiden tiedot tallennetaan taulukkomuotoon eli tehdään havaintomatriisi. Havaintomatriisi on siis taulukko, johon havainnot syötetään. Tässä tutkimuksessa yhteen taulukkoon kerättiin yhden luokka-asteryhmän vastaukset yhteen kysymykseen sekä tyttöjen että poikien osalta. Jokainen kysymys tehtiin siis eri taulukkoon jokaisen luokka-asteryhmän kohdalta. Tällöin taulukoita tuli yhteensä kaksitoista kappaletta.

Vaakariville kirjataan yhden vastaajan eli havaintoyksikön kaikkien muuttujien tiedot (Vilka 2007, 106, 111). Tässä tutkimuksessa ne olivat luokka-aste ja sukupuoli sekä kysymyksen numero. Kaikki tytöt kirjattiin peräkkäin ja kaikki pojat kirjattiin peräkkäin, jotta aineiston käsittely sukupuolen mukaan olisi helpompaa. Pystysarakkeissa ovat yhtä

kysymyksen vastausvaihtoehtoa koskevat tiedot kaikkien vastaajien osalta. Nämä tiedot vaihtelevat eri vastaajien välillä. Jos vastaaja oli rastittanut vaihtoehdon, vaihtoehdon kohdalle merkittiin ”1”. Mikäli vaihtoehtoa ei ollut valittu, vaihtoehdon kohdalle merkittiin ”0”.

Kun jokaisen vastaajan valinnat oli syötetty jokaisen kysymyksen taulukkoon, niistä laskettiin prosenttiosuudet. Prosenttiosuudet saatiin laskemalla kunkin vastausvaihtoehdon valinnat yhteen ja jakamalla tulos kaikkien havaintojen määrällä. Tytöt ja pojat käsiteltiin erikseen, jolloin prosenttiosuudet kertovat, kuinka monta prosenttia tytöistä ja kuinka monta prosenttia pojista valitsi kyseisen vastausvaihtoehdon. Tyttöjen ja poikien prosenttiosuudet yhdistettiin samaan taulukkoon, jolloin pystytään vertailemaan tyttöjen ja poikien vastauksia keskenään. Taulukoissa näkyvät siis tyttöjen ja poikien prosenttiosuudet tietyssä luokka-asteryhmässä ja tietyssä kysymyksessä.

Ikäryhmien tietoja yhdisteltiin myös samaan taulukkoon jokaisen kysymyksen kohdalta. Tämä tehtiin niin, että kyseisen kysymyksen valittujen vastausvaihtoehtojen lukumäärät laskettiin yhteen jokaisen ikäryhmän kohdalta. Tytöt ja pojat käsiteltiin edelleen erikseen. Tyttöjen valittujen vastauksien lukumäärä jaettiin kaikkien tyttöjen lukumäärällä, ja sama toteutettiin myös poikien kohdalla. Näin saatiin tyttöjen ja poikien prosenttiosuudet koko 1-6 luokkien osalta. Tyttöjen ja poikien prosenttiosuudet yhdistettiin samaan taulukkoon. Moodit saatiin taulukoista katsomalla jokaisen kysymyksen kohdalta vastausvaihtoehto, jolla oli suurin frekvenssi. Joissakin kysymyksessä moodeja oli enemmän kuin yksi.

7 Tulokset

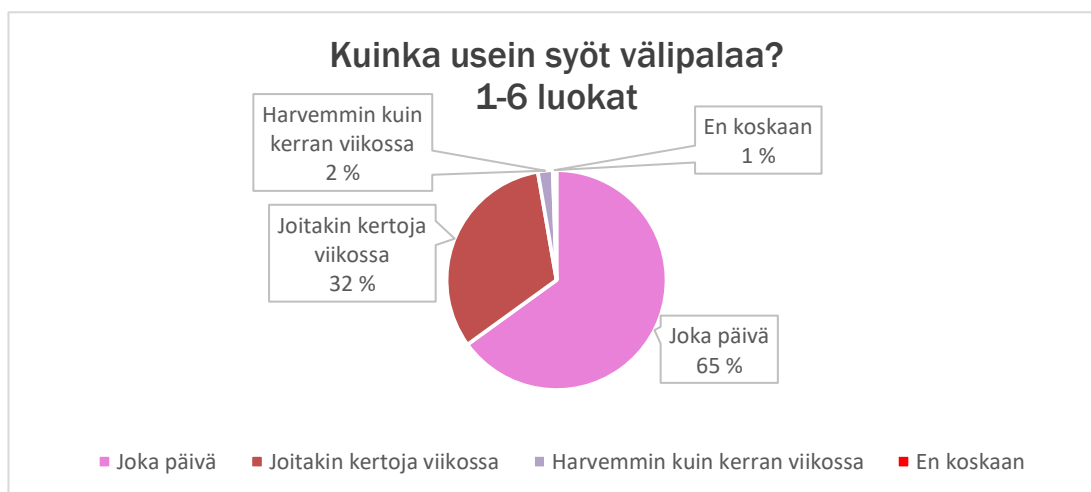
Tutkimus toteutettiin 185 oppilaalle, mutta tulokset perustuvat 183 alakouluikäisen lapsen vastauksiin. Kato eli puuttuvien tietojen määrä (Vilkka 2007, 106 - 108.) tutkimuksessa oli 2, koska niissä vastaukset olivat liian epäselviä tulkittavaksi. Tyttöjä vastaajista oli 90, poikia 93. Prosentteina tyttöjä oli siis 49 % ja poikia 51 %. Vastaajista 1 - 2 -luokkalaisia oli 37 %, 3 - 4 -luokkalaisia 39 % ja 5 - 6 -luokkalaisia 24 %.

7.1 Alakoululaisten välipalatottumukset

Kysyttäessä oppilailta ”Kuinka usein syöt välipalaa?”, suurin osa (65 %) alakouluikäisistä vastasi syövänsä välipalaa päivittäin. Joitakin kertoja viikossa välipalaa söi 32 %, harvemmin kuin kerran viikossa 2 % ja ei koskaan 1 % vastaajista. Tytöt söivät välipaloja päivittäin useammin kuin pojat. (Taulukko 1; Kuvio 1) Voidaan karkeasti sanoa, että alakoululaiset syövät välipaloja lähes päivittäin.

Taulukko 1. Kuinka usein alakoululaiset syövät välipaloja. (n=183)

	Tytöt 1-2 lk.	Pojat 1-2 lk.	Tytöt 3-4lk.	Pojat 3-4 lk.	Tytöt 5-6 lk.	Pojat 5-6 lk.	Kaikki
Joka päivä	71 %	54 %	75 %	59 %	80 %	55 %	65 %
Joitakin kertoja viikossa	23 %	43 %	25 %	37 %	20 %	41 %	32 %
Harvemmin kuin kerran viikossa	6 %	3 %	0 %	0 %	0 %	4 %	2 %
En koskaan	0 %	0 %	0 %	4 %	0 %	0 %	1 %



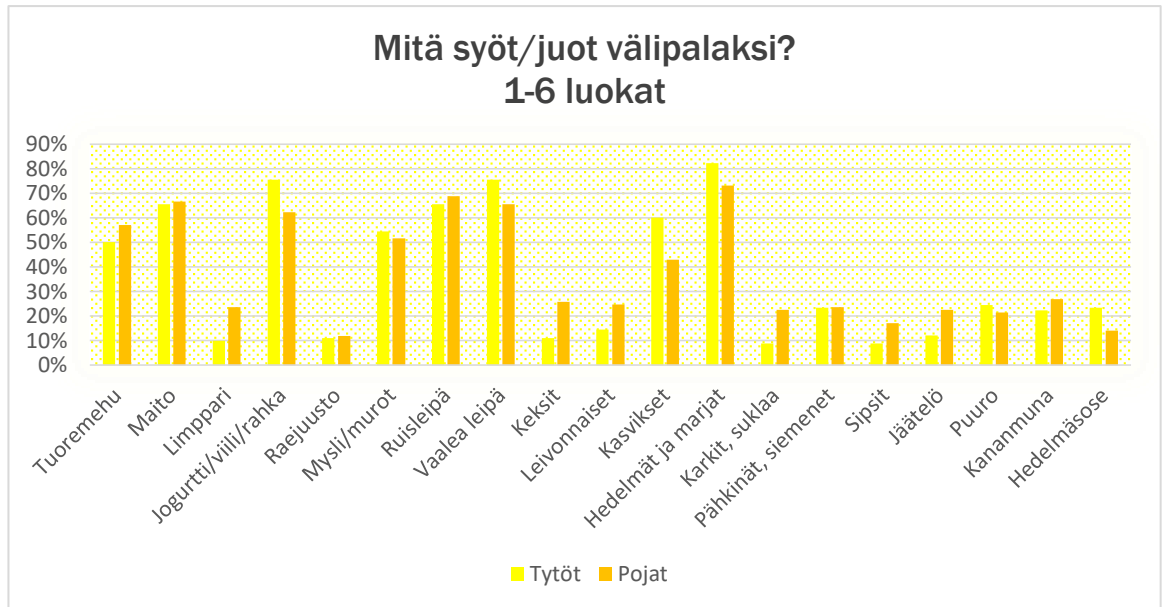
Kuvio 1. Alakouluikäisten välipalojen yleisyys (n= 183)

Kun alakoululaisilta kysyttiin ”Mitä syöt/juot välipalaksi?”, alakoululaiset vastasivat syövänsä välipalaksi yleisimmin hedelmiä ja marjoja (78 %) vaaleaa leipää (71 %), jogurttia, viiliä tai rahkaa (69 %), ruisleipää (68 %) ja maitoa (66 %). Vähiten alakouluikäiset syövät välipalaksi raejuustoa (12 %), sipsejä (13 %), karkkia ja suklaata (16 %), virvoitusjuomia (17 %), jäätelöä (18 %), keksejä (19 %) ja leivonnaisia (20 %). (Taulukko 2)

Taulukko 2. Alakouluikäisten lasten käyttämät välipalat. (n=183)

	Tytöt 1-2 lk.	Pojat 1-2 lk.	Tytöt 3-4 lk.	Pojat 3-4 lk.	Tytöt 5-6lk.	Pojat 5-6 lk.	Kaikki 1-6 lk.
Tuoremehu	41,9 %	54,1 %	50,0 %	40,7 %	66,7 %	78,6 %	53,8 %
Maito	71,0 %	70,3 %	63,6 %	70,4 %	60,0 %	60,7 %	66,5 %
Limppari	12,9 %	37,8 %	6,8 %	18,5 %	13,3 %	10,7 %	17,0 %
Jogurtti/viili/rahka	77,4 %	59,5 %	72,7 %	63,0 %	80,0 %	67,9 %	69,3 %
Raejuusto	19,4 %	21,6 %	6,8 %	0,0 %	6,7 %	10,7 %	11,5 %
Mysli/murot	67,7 %	56,8 %	45,5 %	48,1 %	53,3 %	50,0 %	53,3 %
Ruisleipä	35,5 %	62,2 %	81,8 %	77,8 %	80,0 %	71,4 %	67,6 %
Vaalea leipä	87,1 %	59,5 %	72,7 %	74,1 %	60,0 %	67,9 %	70,9 %
Keksit	22,6 %	35,1 %	6,8 %	18,5 %	0,0 %	21,4 %	18,6 %
Leivonnaiset	22,6 %	27,0 %	9,1 %	29,6 %	13,3 %	17,9 %	19,8 %
Kasvikset	71,0 %	56,8 %	45,5 %	48,1 %	80,0 %	21,4 %	51,7 %
Hedelmät ja marjat	83,9 %	75,7 %	81,8 %	74,1 %	80,0 %	71,4 %	78,0 %
Karkit ja suklaa	16,1 %	29,7 %	6,8 %	29,6 %	0,0 %	7,1 %	15,9 %
Pähkinät ja siemenet	32,3 %	21,6 %	22,7 %	25,9 %	6,7 %	25,0 %	23,6 %
Sipsit	19,4 %	29,7 %	4,5 %	18,5 %	0,0 %	0,0 %	13,2 %
Jäätelö	19,4 %	32,4 %	9,1 %	33,3 %	6,7 %	0,0 %	17,6 %
Puuro	35,5 %	32,4 %	15,9 %	18,5 %	26,7 %	10,7 %	23,1 %
Kananmuna	35,5 %	45,9 %	15,9 %	18,5 %	13,3 %	10,7 %	24,7 %
Hedelmäsose	19,4 %	24,3 %	25,0 %	7,4 %	26,7 %	7,1 %	18,7 %

Pojat söivät enemmän epäterveellisiä välipaloja kuin tytöt. Erityisesti virvoitusjuomien, keksien, leivonnaisten, karkin ja suklaan sekä jäätelön kulutus oli pojilla suurempaa kuin tytöillä. Tytöt puolestaan söivät poikia enemmän jogurttia, viiliä tai rahkaa, kasviksia sekä marjoja ja hedelmiä. (Kuvio 2) Poikien kasvisten kulutus laski, kun luokka-asteilla siirryttiin ylöspäin: 1 - 2 -luokkalaisista pojista 57 % syö kasviksia välipalaksi. kun 5 - 6 -luokkalaisilla pojilla osuus on enää 21 %. Tuloksien mukaan 5 - 6 -luokkalaiset söivät kuitenkin vähemmän epäterveellisiä välipaloja verrattuna alempien luokkien oppilaisiin. (Taulukko 2)



Kuvio 2. Alakouluikäisten lasten suosimat välipalat (n=183)

”Mitä syöt/juot välipalaksi?” -kysymyksessä suosituimmat välipalavaihtoehdot vaihtelivat iän ja sukupuolen mukaan. Kaikkien alakoululaisten osalta eniten syötiin hedelmiä ja marjoja (78 %). 1 - 2 -luokkalaisilla tytöillä suosituin vaihtoehto oli ”vaalea leipä” (87 %), pojilla puolestaan ”hedelmät ja marjat” (76 %). 3 - 4 -luokkalaisilla tytöillä suosituimmat vaihtoehdot olivat ”hedelmät ja marjat” (82 %) sekä ”ruisleipä” (82 %), pojilla suosituin vaihtoehto oli ”ruisleipä” (78 %). 5 - 6 -luokkalaisten tyttöjen suosituimpia välipaloja olivat ”jogurtti, viili tai rahka” (80 %), ”ruisleipä” (80 %), ”kasvikset” (80 %) ja ”hedelmät ja marjat” (80 %), pojilla puolestaan ”tuoremehu” (79 %). (Taulukko 2)

Osa vastaajista vastasi kysymyksessä avoimeen vaihtoehtoon ja teki oman lisäyksensä valmiiden vaihtoehtojen lisäksi. Listan ulkopuolisista välipaloista oli mainittu välipalapatukka (3 kpl) kahvi (2 kpl), kaakao (2 kpl), smoothie (2 kpl) mehukeitto (1 kpl), pekoni (1 kpl) ja pillimehu (2 kpl). Myös ”vesi” oli vaihtoehtona mainittu, mutta koska siitä ei saada energiaa eikä ravintoaineita, sitä ei lueta välipalaksi tässä tutkimuksessa.

7.2 Alakoululaisten välipalamieltymykset

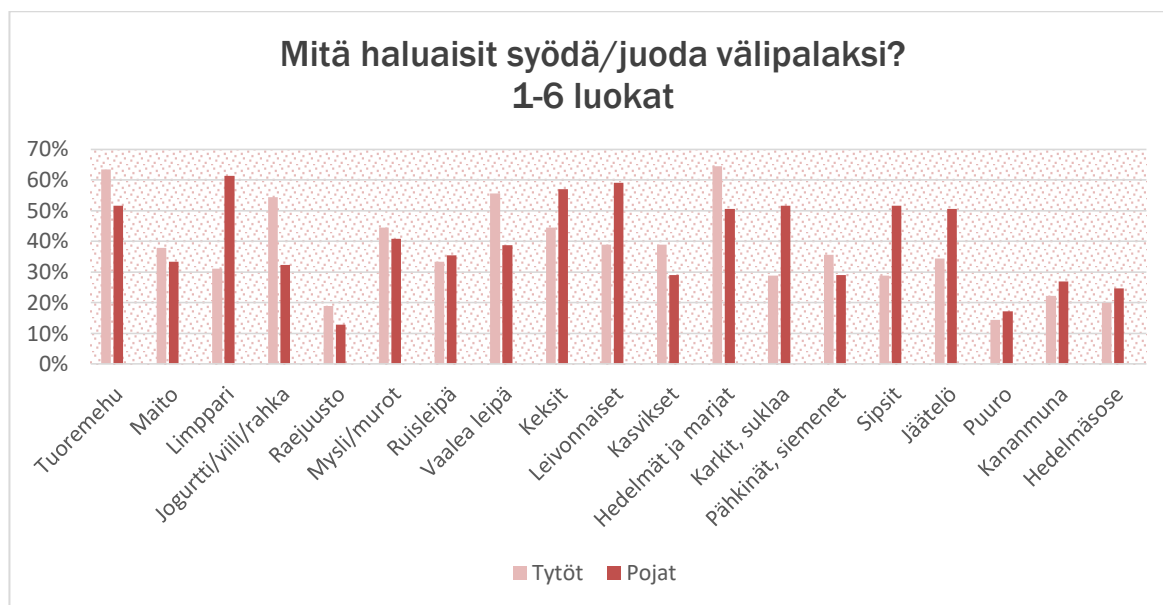
Kysyttäessä alakoululaisten välipalamieltymyksistä, suosituimmiksi vastausvaihtoehdoiksi nousivat tuoremehu (57 %), hedelmät ja marjat (57 %), keksit (51 %), leivonnaiset (49 %), vaalea leipä (47 %) ja virvoitusjuomat (46 %). Vähiten suosittuja olivat vaihtoehdot raejuusto (16 %), puuro (16 %), hedelmäsose (22 %) ja kananmunat (25 %). Epäterveelliset välipalat näyttäisivät houkuttelevan terveellisiä välipaloja enemmän. (Taulukko 3) Valmiiden välipalavaihtoehtojen lisäksi vastaajat mainitsivat haluavansa syödä välipalaksi hampurilaisia (1 kpl), popcornia (1 kpl), kaakaota (3 kpl), pillimehua (1 kpl) ja lihaa (1 kpl).

Taulukko 3. Alakouluikäisten lasten välipalamieltymykset (n=183)

	Tytöt 1-2 lk.	Pojat 1-2 lk.	Tytöt 3-4 lk.	Pojat 3-4 lk.	Tytöt 5-6 lk.	Pojat 5-6 lk.	Kaikki 1-6 lk.
Tuoremehu	67,7 %	51,4 %	65,9 %	48,1 %	46,7 %	57,1 %	57,4 %
Maito	32,3 %	37,8 %	38,6 %	33,3 %	46,7 %	28,6 %	35,5 %
Limppari	51,6 %	75,7 %	20,5 %	59,3 %	20,0 %	46,4 %	46,4 %
Jogurtti/viili/rahka	61,3 %	32,4 %	43,2 %	29,6 %	73,3 %	35,7 %	43,2 %
Raejuusto	19,4 %	13,5 %	15,9 %	7,4 %	26,7 %	17,9 %	15,8 %
Mysli/murot	41,9 %	43,2 %	47,7 %	44,4 %	40,0 %	35,7 %	42,6 %
Ruisleipä	22,6 %	27,0 %	38,6 %	40,7 %	40,0 %	42,9 %	34,4 %
Vaalea leipä	54,8 %	29,7 %	54,5 %	48,1 %	60,0 %	42,9 %	47,0 %
Keksit	74,2 %	67,6 %	36,4 %	55,6 %	6,7 %	46,4 %	50,8 %
Leivonnaiset	61,3 %	62,2 %	27,3 %	55,6 %	26,7 %	60,7 %	49,2 %
Kasvikset	54,8 %	32,4 %	25,0 %	29,6 %	46,7 %	25,0 %	33,9 %
Hedelmät ja marjat	67,7 %	64,9 %	63,6 %	44,4 %	60,0 %	39,3 %	57,4 %
Karkit, suklaa	51,6 %	70,3 %	15,9 %	55,6 %	20,0 %	25,0 %	40,4 %
Pähkinät, siemenet	25,8 %	35,1 %	40,9 %	25,9 %	40,0 %	25,0 %	32,2 %
Sipsit	45,2 %	64,9 %	22,7 %	55,6 %	13,3 %	32,1 %	40,4 %
Jäätelö	58,1 %	64,9 %	25,0 %	63,0 %	13,3 %	21,4 %	42,6 %
Puuro	12,9 %	18,9 %	15,9 %	18,5 %	13,3 %	14,3 %	15,8 %
Kananmuna	22,6 %	32,4 %	22,7 %	22,2 %	20,0 %	25,0 %	24,6 %
Hedelmäsose	22,6 %	32,4 %	15,9 %	22,2 %	26,7 %	17,9 %	22,4 %

Kysymyksessä ”Mitä haluaisit syödä/juoda välipalaksi?” kaikkien vastaajien suosituimmat vaihtoehdot olivat ”hedelmät ja marjat” (57 %) ja ”tuoremehu” (57 %). 1 - 2 -luokkalaisilla tytöillä suosituin vaihtoehto oli ”keksit” (74 %) ja pojilla ”limppari” (76 %). 3 - 4 -luokkalaisilla tytöillä suosituin oli ”tuoremehu” (66 %) ja pojilla puolestaan ”jäätelö” (63 %). 5 - 6 -luokkalaisilla tytöillä eniten vastauksia keräsivät ”jogurtti, viili tai rahka” (73 %), pojilla ”leivonnaiset” (61 %). Tyttöjen ja poikien sekä ikäryhmien väleillä on hajontaa suosituimmissa vastausvaihtoehtoisissa. (Taulukko 3)

Tyttöjen ja poikien väliset erot olivat selkeät. Tytöt söisivät tai joisivat poikia mieluummin jogurttia, viiliä tai rahkaa, vaaleaa leipää, tuoremehua sekä hedelmiä ja marjoja, kun taas poikien valinnoissa virvoitusjuomat, keksit, leivonnaiset, karkit ja suklaa, sipsit ja jäätelö esiintyvät tyttöjä runsaammin. Myös ruisleipää pojat halusivat syödä tyttöjä useammin. (Kuvio 3)



Kuvio 3. Alakouluikäisten lasten välipalamieltymykset. (n=183)

Jokaisessa luokka-asteryhmässä tyttöjen ja poikien erot olivat selkeät, mutta erityisesti 3 - 4 -luokkalaisilla ja 5 - 6 -luokkalaisilla erot olivat huomattavia. Esimerkiksi 59 % 3 - 4 -luokkalaisista pojista halusi juoda limpparia välipalaksi, tytöillä vastaava prosenttiosuus oli 20 %. Erot olivat huomattavia etenkin epäterveellisten välipalavaihtoehtojen kohdalla. Epäterveellisten välipalojen haluttavuus kuitenkin pieneni luokka-asteen kasvaessa. (Taulukko 3)

7.3 Alakoululaisten käsitykset terveellisestä välipalasta

Viimeisessä kysymyksessä kysyttiin ”Mitkä kuuluvat mielestäsi terveelliseen välipalaan?”. Terveellisinä välipaloina pidettiin hedelmiä ja marjoja (95 %), kasviksia (92 %), maitoa (89 %), ruisleipää (87 %), jogurttia, viiliä ja rahkaa (68 %), pähkinöitä ja siemeniä (62 %), kananmunia (57 %) ja puuroa (56 %). Vähiten terveellisinä pidettiin

sipsejä (3 %), keksejä (3 %), leivonnaisia (3 %), virvoitusjuomia (4 %), jäätelöä (5 %) ja karkkia ja suklaata (6 %). (Taulukko 4)

Taulukko 4. Alakouluikäisten lasten käsitys terveellisestä välipalasta (n=183)

	Tytöt 1-2 lk.	Pojat 1-2 lk.	Tytöt 3-4 lk.	Pojat 3-4 lk.	Tytöt 5-6 lk.	Pojat 5-6 lk.	Kaikki 1-6 lk.
Tuoremehu	41,9 %	40,5 %	40,9 %	40,7 %	46,7 %	60,7 %	44,3 %
Maito	83,9 %	91,9 %	95,5 %	96,3 %	73,3 %	85,7 %	89,1 %
Limppari	0,0 %	13,5 %	0,0 %	3,7 %	0,0 %	3,6 %	3,8 %
Jogurtti/viili/rahka	74,2 %	67,6 %	54,5 %	74,1 %	86,7 %	67,9 %	67,8 %
Raejuusto	58,1 %	56,8 %	27,3 %	22,2 %	80,0 %	50,0 %	45,4 %
Mysli/murot	48,4 %	40,5 %	36,4 %	77,8 %	46,7 %	50,0 %	48,1 %
Ruisleipä	83,9 %	78,4 %	93,2 %	96,3 %	93,3 %	85,7 %	87,4 %
Vaalea leipä	67,7 %	59,5 %	31,8 %	48,1 %	33,3 %	42,9 %	47,5 %
Keksit	9,7 %	5,4 %	0,0 %	3,7 %	0,0 %	0,0 %	3,3 %
Leivonnaiset	6,5 %	5,4 %	0,0 %	7,4 %	0,0 %	0,0 %	3,3 %
Kasvikset	83,9 %	86,5 %	97,7 %	92,6 %	100,0 %	100,0 %	92,3 %
Hedelmät ja marjat	83,9 %	94,6 %	100,0 %	92,6 %	100,0 %	100,0 %	94,5 %
Karkit, suklaa	6,5 %	18,9 %	0,0 %	7,4 %	0,0 %	0,0 %	6,0 %
Pähkinät, siemenet	54,8 %	62,2 %	61,4 %	63,0 %	73,3 %	67,9 %	62,3 %
Sipsit	3,2 %	8,1 %	0,0 %	3,7 %	0,0 %	0,0 %	2,7 %
Jäätelö	9,7 %	16,2 %	0,0 %	3,7 %	0,0 %	0,0 %	5,5 %
Puuro	58,1 %	56,8 %	54,5 %	51,9 %	73,3 %	50,0 %	55,7 %
Kananmuna	58,1 %	70,3 %	43,2 %	48,1 %	73,3 %	64,3 %	57,4 %
Hedelmäsose	38,7 %	43,2 %	36,4 %	44,4 %	46,7 %	35,7 %	39,9 %

Koko otosjoukon suosituin vaihtoehto kysymykseen oli ”hedelmät ja marjat” (95 %). 1 - 2 -luokkalaisilla tytöillä suosituimmiksi nousivat ”ruisleipä” (84 %), ”kasvikset” (84 %) ja ”hedelmät ja marjat” (84 %), pojilla puolestaan ”hedelmät ja marjat” (95 %). 3 - 4 -luokkalaisilla tytöillä eniten vastauksia keräsi ”hedelmät ja marjat” (100 %), pojilla ”ruisleipä” (96 %) ja ”maito” (96 %). 5 - 6 -luokkalaisilla sekä tytöillä että pojilla suosituimpia vastausvaihtoehtoja olivat ”kasvikset” (100 %) ja ”hedelmät ja marjat” (100 %). Tässä kysymyksissä kaikkien vastaajien suosituimmat vastausvaihtoehdot olivat melko samassa linjassa keskenään. (Taulukko 4)

Tyttöjen ja poikien väliset erot vastauksissa olivat hyvin pieniä. Vähiten terveellisenä pidettiin epäterveellisiä välipalavaihtoehtoja. Terveellisistä välipaloista vähiten terveellisenä pidettiin hedelmäsosetta. (Taulukko 4; Kuvio 4) Käsitys siitä, mikä on terveellistä ja mikä ei vahvistui iän myötä: 5 - 6 -luokkalaiset vastasivat enemmän yleisen terveystiedon mukaan kuin 1 - 2 -luokkien oppilaat. (Taulukko 4)



Kuvio 4. Alakouluikäisten käsitykset terveellisestä välipalasta. (n=183)

8 Pohdinta

8.1 Tulosten pohdintaa

Tutkimuksen tuloksista käy selväksi, että välipalojen syöminen alakouluikäisillä lapsilla on suurimmalla osalla päivittäistä. Suomalainen ruokailurytmi korostaa vahvasti viiden aterian mallia, jossa välipala on lounaan ja päivällisen välissä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 24). Tämä on luultavasti syy siihen, että koululaiset syövät välipaloja ja useimmiten koulun jälkeen ennen päivällistä (Gevers ym. 2014, 90; Hoppu ym. 2010, 973).

Tulosten mukaan poikien välipalatottumukset ja -mieltymykset ovat epäterveellisempiä kuin tyttöjen. Tämä havainto tukee jo aiemmin esitettyä tietoa, jossa poikien virvoitusjuomien ja muiden epäterveellisten välipalojen kulutus on tyttöjä suurempaa. Tämän tutkimuksen mukaan tytöt syövät välipaloina poikia enemmän kasviksia, hedelmiä ja marjoja, mikä sekin tukee aiempaa tietoa aiheesta. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2015.) Poikien suurempi epäterveellisten välipalojen kulutus voi johtua siitä, että heillä myös mieltymykset epäterveellisiin välipaloihin ovat tyttöjä suuremmat. Myös sosiaalinen ympäristö vaikuttaa ruokailutottumuksiin (Hoppu ym.

2010, 973; Tilles-Tirkkonen 2016, 5 – 9.), eli poikajoukoissa sosiaalinen paine voi aiheuttaa epäterveellisten välipalojen suurempaa kulutusta.

Alakouluikäiset syövät suhteellisen terveellisiä välipaloja, kuten hedelmiä ja marjoja sekä ruisleipää. On kuitenkin muistettava, että monesta ruoka-aineesta on olemassa sekä terveellinen että epäterveellinen muoto. Esimerkiksi vaalea leipä on terveellistä silloin, kun siinä on runsaasti kuitua. Valkoinen vehnäleipä ei sen sijaan ole terveellistä. Myös mysli ja murot voivat olla terveellisiä, kun ne ovat vähäsokerisia ja runsaskuituisia. Sokeroidut myslit ja murot ovat puolestaan epäterveellisiä. Tämä tutkimus ei selvittänyt ruoka-aineiden laatua, eli tällaisten tuotteiden kohdalla, jotka voivat olla terveellisiä tai epäterveellisiä, on vaikea sanoa, syövätkö lapset terveellisesti vai eivät. Tutkimus ei myöskään kerro, kuinka usein terveellisiä tai epäterveellisiä välipaloja syödään, joten senkään takia ei voida sanoa varmaksi, ovatko lasten välipalatottumukset terveellisiä.

Tässä tutkimuksessa 5 - 6 -luokkalaiset eivät ole se ryhmä, jotka syövät/juovat eniten epäterveellisiä välipaloja, vaan tässä tutkimuksessa se ryhmä on 3 - 4 -luokkalaiset. Tämä on hiukan ristiriitaista aiempaan tietoon nähden, jossa epäterveelliset ruokailutottumukset lisääntyvät, mitä vanhempi lapsi on (Hoppu ym. 2010, 973; Ray 2013, 86). Kuitenkin myös aiemmissa tutkimuksissa todetaan, että suomalaisilla 5. -luokkalaisilla koululaisilla päivittäinen makeisten ja suklaan käyttö on harvinaista, mutta se kasvaa, kun siirrytään nuoruutta kohti (Ray 2013, 21). Ei siis ole ihmeellistä, että tässä tutkimuksessa 5 – 6 -luokkalaisten epäterveellisten välipalojen käyttö ei ole lisääntynyt alempiin luokka-asteisiin verrattuna. Luultavasti se lisääntyy huomattavasti vasta yläkouluiässä. Lisäksi on hyvä huomioida, että tässä työssä viitatus aiemmat tutkimustulokset epäterveellisistä välipalatottumuksista koskevat useimmiten yläkouluikäisiä, eivät alakouluikäisiä. Näin ollen tämän tutkimuksen tulokset alakouluikäisten vähäisestä epäterveellisten välipalojen kulutuksesta todennäköisesti pitävät paikkaansa.

Lasten ruokailutottumuksien muodostumisessa ikä onkin merkittävä tekijä. Noin 9. ikävuoden kohdalla ruokailutottumukset huononevat merkittävästi (Gevers ym. 2014, 89). Tässä tutkimuksessa näyttäisi, että epäterveellisimmät välipalatottumukset ovat 3 – 4 -luokkalaisilla eli 8 – 10 -vuotiailla. Tämän takia tehokkain vaihe ehkäistä epäterveellisiä välipalatottumuksia olisi alakouluiässä, ennen 9. ikävuotta (Gevers ym. 2014, 89; Roe ym. 2013, 698). Kouluvuosien aikana lapsen vastuu omista elintavoista

kasvaa, minkä takia ne ovat merkittävä ajankohta vaikuttaa lasten ja nuorten ruokailutottumuksiin (Manninen ym. 2015, 4). Tämä on tärkeä tieto, kun ajoitetaan terveystietokasvatusta. Interventtioiden keskittäminen myös pienempituloisten perheiden lapsiin voisi olla tehokasta (Gevers ym. 2014, 89 - 90).

Tämän tutkimuksen tulosten mukaan epäterveellisten välipalojen haluttavuus pienenee luokka-asteen kasvaessa. Syynä tähän voi olla se, että kun mahdollisuus valita itse ja ostaa epäterveellisiä välipaloja iän myötä kasvaa, epäterveellisten välipalojen houkuttelevuus pienenee. Epäterveellisten välipalojen haluttavuus voi olla silloin korkeampi, kun niitä on vaikeampi saada. Alakouluikäisten välipalatottumukset ovat terveellisempiä kuin heidän mieltymyksensä. Onkin hyvä, että pelkät mieltymykset eivät ohjaa lasten välipalavalintoja. Voidaan kuitenkin pohtia, muuttuvatko tottumukset enemmän mieltymysten suuntaan, kun lapsi kasvaa ja saa enemmän valtaa ja mahdollisuuksia päättää omista syömisistään. Tämä voisi myös tukea ajatusta siitä, että nuoruudessa ruokailutottumukset ovat epäterveellisempiä kuin alakouluikäisenä lapsena.

Käsitys terveellisestä välipalasta on kaikilla alakoululaisilla ikää ja sukupuolta katsomatta hyvin samanlainen. Terveystietoisuus on hiukan parempi, mitä vanhempi vastaaja on kyseessä, mutta yleisesti voidaan sanoa, että alakouluikäisten terveystietoisuus on hyvällä tasolla. Vanhempien lasten hiukan parempi terveystietoisuus johtuu luultavasti siitä, että he ovat saaneet enemmän terveystietokasvatusta kuin nuoremmat oppilaat. Terveystietoisuus on hiukan ristiriidassa välipalatottumuksien ja – mieltymyksien kanssa, mikä kertoo siitä, että tietoa on, mutta sitä ei aina osata tai haluta hyödyntää valinnoissa. Kamppailu tiedon ja mieltymyksien välillä johtaa joskus terveellisiin, toisinaan taas epäterveellisiin välipalavalintoihin.

Varsinaisen tutkimuksen lisäksi mainittakoon suullinen palaute, joka koululta saatiin kyselyn jälkeisestä opetustuokiosta. Opettajat kokivat opetustuokion informatiivisena ja innostavana. He olivat itse mielenkiinnolla mukana tuokiossa ja totesivat sen olleen hyödyllinen. Oppilaat olivat myös innolla tuokiossa mukana ja kommentoivat aihetta ahkerasti. Opetustuokio oli hyvä lopetus kyselylle, ja se toi siihen lisänä opetuksellisen näkökulman.

8.2 Tutkimuksen luotettavuus

Kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuus koostuu pääosin kahdesta osatekijästä: reliabiliteetista ja validiteetista. Ne muodostavat tutkimuksen kokonaisluotettavuuden. (Tuomi 2007, 149.) Reliabiliteetti tarkoittaa luotettavuutta, ja siihen kuuluvat tulosten tarkkuus ja toistettavuus (Heikkilä 2014, 28; Hirsjärvi 2009, 28). Tulokset eivät saa olla sattumanvaraisia, vaan niiden on oltava toistettavissa samanlaisella tutkimusjärjestelyllä tutkijasta riippumatta. Tarkkuutta ja kriittisyyttä tulee painottaa tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. (Hirsjärvi 2009, 28; Tuomi 2007, 150.) Validiteetti tarkoittaa tutkimuksen pätevyyttä eli tutkimuksen kykyä mitata sitä, mitä sen oli tarkoituskin mitata (Heikkilä 2014, 27; Hirsjärvi 2009, 27; Tuomi 2007, 150). Tämän takia tutkimuskysymyksen on oltava yksiselitteisiä ja niiden tulee kattaa koko tutkimusongelma. Mitattavien asioiden käsitteiden määrittely on myös validiteetin kannalta merkityksellistä. (Heikkilä 2014, 27; Hirsjärvi 2009, 27.)

Tutkimuksen reliabiliteettiin kuuluu edustava otos tutkittavasta perusjoukosta. Otoksen tulee vastata perusjoukkoa tutkittavilta ominaisuuksiltaan. Tavoitteena on, että otoksesta saataisiin samat tutkimustulokset kuin perusjoukosta. (Heikkilä 2014, 31, 40; Vilkkä 2007, 56.) Tässä tutkimuksessa perusjoukko ja otosjoukko ovat Reijolan koulun oppilaat. Otoksesta saadut tulokset pyritään yleistämään koko perusjoukkoa koskeviksi, mutta oikeasti otoksesta saatavat tulokset ovat yleistettävissä koko perusjoukkoon vain tietyllä todennäköisyydellä. Tässä tutkimuksessa otosjoukko on kuitenkin sama kuin perusjoukko, joten tulokset kuvaavat täysin perusjoukkoa. (Heikkilä 2014, 32, 40; Vilkkä 2007, 57.) Aineiston koon olisi hyvä olla yli 30 tutkittavaa, muutoin sen edustavuus ja yleistettävyyys ovat ongelmallisia (Tuomi 2007, 141). Tässä tutkimuksessa otoskoko oli 185 oppilasta, mikä on riittävä otos luomaan karkeaa kokonaiskuvaa tutkimusaiheesta (Heikkilä 2014, 40). Yleistettävyyteen ja edustavuuteen vaikuttaa myös vastausprosentti. Mikäli se on alle 70 %, systemaattisen virheen mahdollisuus on todennäköisempi. Suuri vastausprosentti vahvistaa tutkimuksen reliabiliteettia. (Tuomi 2007, 142.) Tässä tutkimuksessa vastausprosentti oli 100, ja hyväksyttäviä vastauksia oli 98,9 % kaikista vastauksista. Reliabiliteetin kannalta tutkimuksen vastausprosentti on hyvä.

Reliabiliteetti tarkoittaa myös tarkkuutta aineiston käsittelyssä ja tulosten toistettavuutta eli tulosten pysyvyyttä mittauksesta toiseen. Aineiston syötössä tallennusvirheet ovat yleisiä, mikä johtaa mittausvirheisiin ja sitä kautta tutkimuksen luotettavuus kärsii.

Tämän takia aineiston syöttö on tarkistettava huolellisesti. Toistettavuus toteutuu, kun samalla tavalla toteutettujen tutkimuksien tulokset ovat täsmälleen samanlaisia tutkijasta riippumatta. (Vilkkä 2007, 114-149.)

Validiteettia toteutetaan tarkoituksenmukaisen kyselylomakkeen avulla. On tärkeää, että tutkittavat vastaavat juuri siihen asiaan, joita kyselyllä on tarkoitus selvittää. (Hirsjärvi ym. 2009, 195.) Tässä tutkimuksessa kysymykset kysyvät suoraan sitä, mikä on tutkimuksen tutkimusongelma. Kysymykset ovat yksiselitteisiä ja kattavat koko tutkimusongelman. Tutkimuksen validiteetti toteutuu näiltä osin.

Strukturoidun kyselyn haasteena ovat kuitenkin arvionvaraisia tosiasioita kysyvät kysymykset, joissa voi olla vaikeaa muistaa tai määritellä asiaa tarkasti (Eskola 1975, 165 - 181). Ei myöskään ole varmuutta, vastaavatko tutkittavat kysymyksiin rehellisesti ja huolellisesti, eikä tiedetä, ymmärtävätkö kaikki tutkittavat kysymykset ja vastausvaihtoehdot samalla tavalla. Strukturoidun kyselyn haittoja ovatkin harkitsemattomat vastaukset (Heikkilä 2014, 49).

Tutkimusjoukko on tässä tutkimuksessa melko nuori, minkä takia validiteetin toteutumista joutuu suunnittelemaan tarkasti. Kyselyn oikeanlainen täyttäminen edellyttää, että lapsi osaa ajatella käsitteellisesti. On mahdollista, että välipala käsitteenä on ymmärretty eri lailla oppilaasta riippuen. Toiset mieltävät sen varsinaisena ateriana, eivätkä lue mukaan satunnaisia naposteluja. Voi olla mahdollista, että jotkut ovat vastanneet kysymyksiin, mitä he syövät yleensä annetuista vastausvaihtoehdoista sen sijaan, että olisivat yhdistäneet vastauksensa välipalaan. Lisäksi kyselylomakkeen vastausvaihtoehtojen sijoittelu on voinut olla hämäävä: Ovatko kaikki vastaajat ymmärtäneet, että yhden kysymyksen vastausvaihtoehdot sijaitsevat kahdessa sarakkeessa kysymyksen alla? Joissakin vastauksissa avoimiin kysymyksiin oli vastattu samoja asioita kuin varsinaisissa vastausvaihtoehdoissa, kuten ”päärynä” ja ”banaani”. Tämä saa pohtimaan, ovatko kaikki vastaajat ymmärtäneet vastausvaihtoehdot oikein.

Tässä tutkimuksessa harkitsemattomien vastauksien minimoimiseksi tutkittaville pyrittiin painottamaan, mitä kussakin kysymyksessä on tarkoitus selvittää. Myös käsite ”välipala” määriteltiin ”aterioiksi ja naposteluiksi pääaterioiden (aamupala, lounas, päivällinen) välissä”. Kuvasymbolit vastausvaihtoehtojen vieressä auttavat

havainnollistamaan visuaalisesti vaihtoehtoja, jotta jokainen vastaaja pystyisi ymmärtämään ne. Nuorempien vastaajien kanssa kysymykset ja vastausvaihtoehdot luettiin vielä ääneen. 6 - 7 -vuotiaat ymmärtävät luokittelua ja ryhmittelyä, ja heidän käsitevarastonsa kasvaa koko ajan nopeasti (Nurmi ym. 2015, 92, 108, 111). Voisi ajatella, että tämän ikäiset pystyisivät melko hyvin hahmottamaan käsitteen oikein. Mitä tulee vastausvaihtoehtojen sijainnin ymmärtämiseen, vastauslomakkeiden perusteella näyttäisi, että vastaajat ovat osanneet vastata molempien sarakkeiden vastausvaihtoehtoihin.

Muita strukturoidun kyselyn haittoja ovat muun muassa vaihtoehtojen esiintymisjärjestyksen johdattelevuus ja jonkin vaihtoehdon puuttuminen listasta (Heikkilä 2014, 49). Vastausvaihtoehtojen esiintymisjärjestys oli satunnainen, jotta ne eivät johdattelisi vastaajaa mihinkään suuntaan. Mikäli vastaaja koki jonkin vaihtoehdon puuttuvan listasta, hän pystyi lopuksi vastaamaan avoimeen kysymykseen ja täydentämään listaa. Kyselylomake ei siis ollut täysin strukturoitu, ennemminkin sekamuotoinen (Heikkilä 2014, 49).

Kyselylomakkeen luotettavuutta lisää lomakkeen esitestaus. Heikkilä (2014, 55) toteaa teoksessaan, että ”Kysymysten testaaminen kohderyhmän edustajilla onkin ensiarvoisen tärkeää”. Tämän tutkimuksen kyselylomake testattiin yhdellä Reijolan koulun 3. luokalla. Esitestauksen perusteella kyselylomake todettiin toimivaksi, ja kysymykset antoivat vastauksia haluttuihin tutkimusongelmiin, minkä takia kyselylomaketta ei enää muokattu varsinaista kyselyä varten.

8.3 Tutkimuksen eettisyys

Eettiset kysymykset ovat koko tutkimustoiminnan perusta (Tuomi 2007, 143). Tutkimuksen eettisyyden kriteereitä ovat muun muassa objektiivisuus ja anonymiteetti. Objektiivisuus tarkoittaa puolueettomuutta eli tutkimuksen tulokset eivät saa olla riippuvaisia tutkijasta. Tutkittavien vastauksia ei saa johdatella eikä tutkimustuloksia vääristellä. (Heikkilä 2014, 28 – 29; Hirsjärvi 2009, 28 - 29.) Tässä tutkimuksessa objektiivisuutta on yritetty edistää keräämällä tutkimukseen mahdollisimman kattava lähdeaineisto. Käytetyt lähteet ovat suhteellisen tuoreita, suurin osa alle kymmenen vuotta vanhoja. Tutkimuksessa on pyritty käyttämään primärlähteitä, koska

sekundaarilähteet eivät sovi tieteelliseen tutkimusraporttiin (Tuomi 2007, 68). Muutama sekundaarilähde työstä löytyy, mutta niitä on käytetty vähän ja harkiten. Objektiivisuutta on noudatettu myös tutkimusaineiston hankinnassa, käsittelyssä ja raportoinnissa.

Anonymiteetti puolestaan tarkoittaa, ettei tutkittavien yksityisyyttä vaaranneta ja että tutkimuksessa ollaan avoimia: tutkimuksen tarkoitus on selvitettävä tutkittaville. Tässä tutkimuksessa tutkittavilta ei kysytty muita tunnistetietoja kuin luokka-aste ja sukupuoli, joten yksittäistä vastaajaa ei tunnisteta vastausten perusteella. Tutkimuksen tarkoitus kerrottiin vastaajille kyselyn alussa, joten anonymiteetti toteutuu näiltä osin hyvin. Anonymiteettiin kuuluu myös luottamuksellinen tietojen käsittely eli tutkimustietoja ei käytetä muuhun kuin luvattuun tarkoitukseen (Tuomi 2007, 146). Tässä tutkimuksessa tietoja on käytetty vain ja ainoastaan tämän tutkimuksen teossa. Oppilaiden vanhempia myös informoitiin tutkimuksesta etukäteen sähköpostitse.

Tutkimuksen hyödyllisyys on myös tärkeä eettisyyden kriteeri. Tutkimuksessa ei saa olla turhia kysymyksiä ja aiheen olisi hyvä koskettaa useita. (Heikkilä 2014, 30) Tässä tutkimuksessa kysymyksiä oli rajattu määrä ja ne koskivat suoraan tutkimusongelmia. Turhia kysymyksiä ei siis ollut. Tutkimus myös koskee alakouluikäisiä eli perusjoukko on suhteellisen suuri. Tutkimuksesta saatavan tiedon on myös oltava tarpeellista ja käyttökelpoista. Välipalatottumuksia on tutkittu nuorilla, mutta alakouluikäisillä tutkimustieto on vähäistä. Virallisissa ravitsemussuosituksissa todetaan, että seurantatietoa lasten ja nuorten ruoankäytöstä ja ravinnonsaannista on niukasti (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 13) Tämän takia tutkimuksesta saatava tieto on tarpeellista ja käyttökelpoista.

Myös plagioinnin olemattomuus on yksi eettisyyden kriteereistä. On tärkeää käyttää lähteitä asianmukaisesti, esimerkiksi viitata huolellisesti aiempiin tutkimustuloksiin (Tuomi 2007, 146.) niistä kuitenkin mitään ilman lupaa kopioimatta. Lähteistä saatavaa tietoa ei saa myöskään vääristellä (Vilka 2007, 165). Tässä tutkimuksessa aiempiin tutkimustuloksiin on viitattu huolellisesti ja lähteitä on käytetty asianmukaisesti. Jos jotakin on otettu suoraan aiemmista tutkimuksista, se on ilmaistu sitaattina. Tutkimuslupa tutkimukselle on hankittu asianmukaisesti, ja se löytyy liitteestä 3.

8.4 Tutkimuksen hyödyllisyys ja jatkotutkimusideat

Tutkimuksen tulosten mukaan alakouluikäisten lasten välipalatottumukset ovat suhteellisen terveellisiä, ja välipalat ovat suurelta osin ravitsemussuositusten mukaisia. Lasten välipalatottumukset noudattelevat hyvin ruokakolmiota, jossa myös epäterveelliset ruoat kuuluvat vähän käytettyinä terveelliseen ja tasapainoiseen ruokavalioon. Tämän tutkimuksen tuottamaa tietoa voidaankin hyödyntää kouluterveydenhuollossa, opetushenkilökunnan käytössä ja kotona tapahtuvassa ravitsemuskasvatuksessa. Terveyskasvatusta kannattaisi suunnata näiden terveellisten ruokailutottumuksien ylläpitoon, jotta ruokailutottumukset myös nuoruudessa pysyisivät terveellisinä. Jatkotutkimusaiheena olisi hyvä selvittää, millaisia jogurtteja, leipiä ja muita välipalatuotteita lapset syövät. Terveelliseltä kuulostavat ruoat voivat olla myös epäterveellisiä esimerkiksi lisätyn sokerin, kovan rasvan ja vähäkuituisuuden takia.

Tietoa lasten välipalamieltymyksistä voidaan hyödyntää lapsille maistuvien välipalavaihtoehtojen kehittämisessä sekä koulussa että kotona. Esimerkiksi hedelmät ja marjat, leivät, jogurttituotteet ja tuoremehu näyttäisivät olevan lapsille mieluisia, ja ne ovat myös terveellisiä. Lapsille maistuvia terveellisiä välipaloja kannattaa suosia, sillä mieltymykset ovat yksi tärkeä tekijä ruoanvalinnassamme. Selvitys lasten käsityksistä terveellisestä välipalasta kertoo, kuinka hyvin lapsen saama ravitsemuskasvatus on jäänyt lapselle mieleen. Tulosten perusteella näyttäisi siltä, että alakouluikäisillä lapsilla on tietoa terveellisistä ruokailutottumuksista, se kaipaakin vahvistamista, jotta se näkyisi paremmin käytännössä nyt ja tulevaisuudessa.

Koulutyössä tavoitteena on terveys- ja oppimistavoitteiden yhdistäminen yhteiseksi kokonaisuudeksi. Terveystiedon edistämisen toiminnot pyritään saamaan osaksi koulutyötä. Terveyskasvatus on alakoulun opetuksessa integroitu muihin oppiaineisiin, kuten ympäristöoppiin ja liikuntaan. Myös kouluterveydenhuolto toteuttaa terveystiedon opetuksessa koulussa. (Savola 2005, 6, 23.) Tulevaisuudessa voisi ajatella, että kouluterveydenhoitaja ottaisi terveystiedon opetuksellista vastuuta itselleen pitämällä oppilaille terveystiedon oppintunteja. Näin oppilaat tutustuisivat paremmin koulunsa terveydenhoitajaan, mikä edesauttaisi oppilaan ja terveydenhoitajan luottamuksellisen suhteen kehittymistä ja sitä kautta vaikuttaisi positiivisesti myös kouluterveydenhoitajan vastaanottoihin. Kouluterveydenhoitajalla on usein myös opettajaa syvempää osaamista nimenomaan terveydestä.

Välipalojen syömiseen tulisi kannustaa, ja ne olisi hyvä saada osaksi kouluruokailua, koska ne voivat lisätä ruokavalion monipuolisuutta ja ravintoaineiden saantia. Jatkossa tulisikin pohtia, kuinka kouluihin saataisiin terveellistä välipalaa tarjolle. Erityisesti yläkouluikäisille terveellisen välipalan tarjoaminen voisi olla tarpeellista. On silti hyvä muistaa, että välipalat voivat aiheuttaa energiaylimäärää, mikäli pääateriat ovat energiamäärältään edelleen yhtä suuria. Välipalat itsessään eivät kuitenkaan ole syy energiamäärän lisääntymiseen, vaan kokonaisravitsemus ratkaisee. Terveystietoisuus on keskeisessä osassa siinä, parantavatko vai huonontavatko välipalat ruokavalion laatua. Terveyskasvatus pyrkii muutoksiin tiedoissa, taidoissa ja asenteissa, ja on siksi tärkeää lapsen terveysosaamisen kehittämisessä.

8.5 Ammatillinen kehittyminen

Tutkimuksen tekeminen on aikaavievä ja haastava prosessi, jonka hallitsemisen oppii vasta harjoituksen myötä. Tutkimusprosessia ei opi, ellei sitä itse tee. Tämä tutkimus oli minulle ensimmäinen itse toteutettu tutkimus. Kvantitatiivinen tutkimus valikoitui opinnäytetyön toteutustavaksi, koska koin mielekkäämmäksi analysoida numeerista aineistoa ja tehdä johtopäätöksiä sen perusteella. Reijolan koulun oppilaat halusin kohdejoukoksi, koska koulu oli minulle tuttu omilta alakouluajoiltani. Ravitsemus aiheena puolestaan oli sopiva, koska minulla on opiskelutaustaa ravitsemustieteestä.

Aloituspaikeuksia oli, koska tutkimusprosessista tiesin vain teoriatasolla, mutta sen yhdistäminen käytäntöön ei ollut selkeä asia. Aloitusvaikeuksista huolimatta tutkimusprosessi eteni kuitenkin vauhdikkaasti eteenpäin ilman merkittäviä ongelmia. Opinnäytetyö valmistui suurimmaksi osaksi reilun kahden kuukauden aikana. Suurin oivallus tutkimusprosessista oli se, että työtä on tehtävä yksi osio kerrallaan, koska kaikkea ei voi yhtä aikaa hallita. Keskittymällä yhteen asiaan kerrallaan, prosessi etenee tasaisen varmasti kokoajan eteenpäin. Yllättävää oli, miten paljon aikaa aineiston syöttö taulukointiohjelmaan vei. Tämä yksinkertainen vaihe vei paljon aikaa, koska siinä täytyi olla erittäin huolellinen. Lisäksi raportoinnin viimeiset muokkaukset veivät aikaa odotettua enemmän.

Tämä tutkimusprosessi sai aikaan innostuksen tutkimuksen tekemiseen, jota aion jatkossa hyödyntää. Koen, että perustietämykseni tutkimuksen tekemisestä on paljon suurempaa kuin tutkimusprosessin alussa, minkä ansiosta pohja jatkolle on olemassa. Jatkossa opetteluun kohteeksi aion ottaa haastavammat aineiston analysointimenetelmät, kuten SPSS-ohjelman. Tutkimusprosessi oli mieleenpainuva ja tulevaisuuteni kannalta merkittävä kokemus. Tällainen ammatillinen kehittyminen, jota tutkimusprosessi voi saada aikaan, on tutkijalle sitä parasta antia.

Lähteet

- Aro, E., Heinonen, L. & Ruuskanen, E. 2015. Väriä ja voimaa. Parhaat ruokavalinnat diabeteksen hoidossa ja ehkäisyssä. Helsinki: Duodecim.
- Brigid, D., Wassell, S. & Gilligen, R. 2010. Child Development for Child Care and Protection Workers. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Eskola, A. 1975. Sosiologian tutkimusmenetelmät I. Helsinki: WSOY.
- Farshchi, H.R., Taylor, M.A. & Macdonald, I. A. 2005. Beneficial metabolic effects of regular meal frequency on dietary thermogenesis, insulin sensitivity, and fasting lipid profiles in healthy obese women. *American Journal of Clinical Nutrition* 81 (1) : 16 - 24.
- Gevers, D.-W.M., Kremers, S.-P.J., de Vries, N.K. & von Assema, P. 2014. Intake of energy-dense snack foods and drinks among Dutch children aged 7–12 years: how many, how much, when, where and which?. *Public Health Nutrition* 19 (1), 83 - 92.
- Gevers, D. – W.M., Kremers, S.-P.J., de Vries, N.K. & von Assema, P. 2015. Patterns of Food Parenting Practices and Children's Intake of Energy-Dense Snack Foods. *Nutrients*, 4093 - 4106.
- Haapala, E., Eloranta, A.-M., Venäläinen, T., Jalkanen, H., Poikkeus, A.-M., Ahonen, T., Lindi, V. & Lakka, T. A. 2016. Diet quality and academic achievement: a prospective study among primary school children. *Eur J Nutr*, 09/2016. <http://rdcu.be/ke6F>. 8.12.2016.
- Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A.-L. & Hakala-Lahtinen, P. 2010. Ihmisen ravitsemus. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Hartmann, C., Siegrist, M. & van der Horst, K. 2012. Snack frequency: associations with healthy and unhealthy food choices. *Public Health Nutrition*. 16 (8), 1487–1496.
- Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Porvoo: Edita Publishing Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Tammi.
- Hoppu, U., Lehtisalo, J., Kujala, J., Keso, T., Garam, S., Tapanainen, H., Uutela, A., Laatikainen, T., Rauramo, U. & Pietinen, P. 2010. The diet of adolescents can be improved by school intervention. *Public Health Nutrition*. 13 (6A), 973–979.
- Ilander, O., Borg, P., Laaksonen, M., Mursu, J., Ray, C., Pethman, K. & Marniemi, A. 2008. Liikuntaravitsemus. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Kaikkonen, R., Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Markkula, J., Wikström, K., Ovaskainen, M.-L. & Laatikainen, T. 2012. Lasten ja lapsiperheiden terveyst- ja hyvinvointierot. THL raportti 16/2012. Tampere: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.
- Liem, D.G. & Zandstra, L.H. 2009. Children's liking and wanting snack-products: Influence of shape and flavour. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2009 6:38.
- Manninen, M., Wiss, K., Saaristo, V. & Ståhl, T. 2015. Kouluruokailu osana terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä peruskouluissa vuonna 2013. Tutkimuksesta tiiviisti 6, huhtikuu 2015. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinninlaitos.
- Nurmi, J.-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2015. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Persson Osowski, C., Fjellström, C., Olsson, U. & Göransson, H. 2011. Agreement between child and parent reports of 10- to 12-year-old children's meal

- pattern and intake of snack foods. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*. 2012 Feb 25 (1) :50 – 8.
- Perusopetuslaki 628/1998.
- Raulio, S., Pietikäinen, M., Prättälä, R. & Joukkoruokailutyöryhmä. 2007. Suomalaisnuorten kouluaikainen ateriointi. Ruokapalveluiden seurantaraportti 2. Kansanterveyslaitos. B26/2007.
- Ray, C. 2013. Parenting practices, family characteristics and daily health behaviours and their changes in 10-11 –year old children. Helsinki: Helsingin yliopisto, lääketieteen tiedekunta.
- Roe, R.S., Meengs, J.S, Birch, L.L & Rolls, B.J. 2013. Serving a variety of vegetables and fruit as a snack increased intake in preschool children. *American Journal of Clinical Nutrition* 98 (3), 693 - 699.
- Savola, E. 2005. Kouluyhteisön terveyden edistämiseen liittyviä säädöksiä ja suosituksia. Tukimateriaali kouluyhteisön terveys- ja hyvinvointiohjelman suunnitteluun. Koulun terveys- ja hyvinvointihanke.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2015. Ruokailutottumukset. Ruokailutottumuksiin liittyvät taulukot vuosilta 2000/2001 - 2015 (xls 239 kt).
<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/ruokailutottumukset>. 8.12.2016.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2016. Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. Tampere: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2016. Terveellinen ruokavalio.
<https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/ravitseminen/ravitseminen-ja-terveys/terveellinen-ruokavalio>. 22.9.2016.
- Tilles-Tirkkonen, T. 2016. Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta.
- Tuomi, J. 2007. Tutki ja lue: Johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämiseen. Jyväskylä: Tammi.
- van Ansem, W. –J.C., van Lenthe, F.J., Schrijvers, C. –T.M., Rodenburg, G. & van de Mheen, D. 2014. Socio-economic inequalities in children's snack consumption and sugar-sweetened beverage consumption: the contribution of home environmental factors. *British Journal of Nutrition* 2014, 112, 467–476.
- Vilkkä, H. 2007. Tutki ja mittaa – määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2008. Kouluruokailusuositus. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.
http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.pdf. 8.12.2016.

Opetustuokion diaesitys

MILLAINEN ON TERVEELLINEN VÄLIPALA?



**Terveysten ja jaksamisen
kannalta on tärkeää syödä
säännöllisesti:**

- Aamupala
- Lounas
- **Välipala**
- Päivällinen
- Iltapala

Opetustuokion diaesitys

Kasvikset, marjat ja hedelmät

Kivennäisaineet ja vitamiinit
C-VITAMIINI

- Parantaa vastustuskykyä
- Auttaa vähentämään väsymystä
- Ylläpitää luuston ja hampaiden kasvua

MUUT

- Verisolut kuljettavat happea tehokkaammin
- Terveempi sydän ja verisuonet

Kuitu

- Vatsan ja suoliston hyvinvointi

-> syö viisi kourallista päivässä

Maitotuotteet

PROTEIINI

- Pitää lihakset vahvoina ja edistää niiden kasvua

KALSIUM

- Luusto vahvistuu

Pähkinät ja siemenet

HYVÄT RASVAT

- Aivot toimivat paremmin, oppiminen on helpompaa
- Verisuonet pysyvät hyvässä kunnossa

Opetustuokion diaesitys



Viljatuotteet

KUITU

- Vatsan hyvinvointi

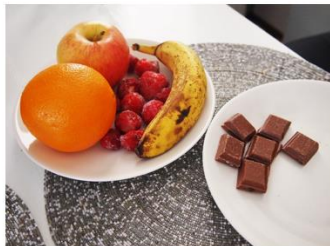
MAGNESIUM

- Hermoston ja lihasten yhteistyö

B-VITAMIINIT

- Auttavat pysymään energisenä ja virkeänä

Tee itse parempia valintoja!



6 suklaapalaa vastaa energiamäärältään **1 banaania + 1 omenaa + 1 appelsiinia + kourallista mansikoita**



200g maustettua jogurttia sisältää **24 grammaa valkoista sokeria**.

-> suosi maustamattomia maitotuotteita marjojen ja hedelmien kanssa.



Virvoitusjuoman sijaan valitse **oikeista hedelmistä tehty smoothie!** Saat vähemmän energiaa ja sokeria, mutta rutkasti enemmän ravintoaineita.

Opetustuokion diaesitys



Herkuttelu kuuluu normaaliin ruokavalioon ja on sallittua kohtuudella!

LÄHTEET:

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.pdf. 8.12.2016.

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. 2016. Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. Tampere: Terveiden ja hyvinvoinninlaitos.

Ilander, O., Borg, P., Laaksonen, M., Mursu, J., Ray, C., Pethman, K. & Marniemi, A. 2008. Liikuntaravitseminen. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. 2016. Terveellinen ruokavalio. <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/ravitseminen/ravitseminen-ja-terveys/terveellinen-ruokavalio>. 22.9.2016.

Kyselylomake

KOULUIKÄISTEN VÄLIPALATOTTUMUKSET

Kysely alakoulun oppilaille

Reijolan koulu, 1-6 luokat

* Välipala= ateriat ja napostelut pääaterioiden (aamupala, lounas, päivällinen) välissä.

1. Millä luokalla olet? (rastita sopiva vaihtoehto)

☐

1-2 luokka

☐

3-4 luokka

☐

5-6 luokka

2. Oletko tyttö vai poika? (rastita sopiva vaihtoehto)

☐

Tyttö

☐

Poika

3. Miten usein syöt välipalaa*? (rastita sopiva vaihtoehto)

☐

Joka päivä

☐

Joitakin kertoja
viikossa

☐

Harvemmin kuin
kerran viikossa

☐

En koskaan

4. Mitä syöt/juot välipalaksi? (rastita sopivat vaihtoehdot)

1. Tuoremehu


☐

2. Maito


☐

3. Virvoitusjuoma (limppari)


☐

4. Jogurtti / Viili / Rahka


☐

5. Raejuusto


☐

6. Mysli / Murot


☐

7. Ruisleipä


☐

8. Vaalea leipä


☐

9. Keksit


☐

10. Leivonnaiset


☐

11. Kasvikset (esim. porkkana, kurkku, tomaatti)


☐

12. Hedelmät ja marjat


☐

13. Karkit ja suklaa


☐

14. Pähkinät ja siemenet


☐

15. Sipsit


☐

16. Jäätelö


☐

17. Puuro


☐

18. Kananmuna


☐

19. Hedelmäsose


☐

20. Jokin muu, mikä?

Kyselylomake

5. Mitä haluaisit syödä välipalaksi? (rastita sopivat vaihtoehdot)

1. Tuoremehu  ☐
2. Maito  ☐
3. Virvoitusjuoma (limppari)  ☐
4. Jogurtti / Viili / Rahka  ☐
5. Raejuusto  ☐
6. Mysli / Murot  ☐
7. Ruisleipä  ☐
8. Vaalea leipä  ☐
9. Keksit  ☐
10. Leivonnaiset  ☐

11. Kasvikset (esim. porkkana, kurkku, tomaatti)  ☐
12. Hedelmät ja marjat  ☐
13. Karkit ja suklaa  ☐
14. Pähkinät ja siemenet  ☐
15. Sipsit  ☐
16. Jäätelö  ☐
17. Puuro  ☐
18. Kananmuna  ☐
19. Hedelmäsose  ☐
20. Jokin muu, mikä?

6. Mitkä kuuluvat mielestäsi terveelliseen välipalaan? (rastita sopivat vaihtoehdot)

1. Tuoremehu  ☐
2. Maito  ☐
3. Virvoitusjuoma (limppari)  ☐
4. Jogurtti / Viili / Rahka  ☐
5. Raejuusto  ☐
6. Mysi / Murot  ☐
7. Ruisleipä  ☐
8. Vaalea leipä  ☐
9. Keksit  ☐
10. Leivonnaiset  ☐

11. Kasvikset (esim. porkkana, kurkku, tomaatti)  ☐
12. Hedelmät ja marjat  ☐
13. Karkit ja suklaa  ☐
14. Pähkinät ja siemenet  ☐
15. Sipsit  ☐
16. Jäätelö  ☐
17. Puuro  ☐
18. Kananmuna  ☐
19. Hedelmäsose  ☐
20. Jokin muu, mikä?

Tutkimuslupahakemus



TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Ennen tutkimuslupan hakemista tutustu mm. seuraaviin tietosuojavaltuutetun toimiston ohjeisiin:

- Rekisteritutkimuksen tietosuojapros tutkijoille ja tietopyyntöjä käsitteleville rekisterinpitäjille <http://www.tietosuoja.fi/42551.htm>

- Tietosuoja ja tieteellinen tutkimus henkilötietolain kannalta <http://www.tietosuoja.fi/3147.htm>

Hakijan tiedot	Nimi <u>Mari Pesonen</u>	
	Osoite <u>[redacted]</u>	Puhelin <u>[redacted]</u>
	Sähköpostiosoite <u>maria.pesonen@edu.karelia.fi</u>	<input type="checkbox"/> Päätöksen voi antaa tiedoksi sähköisesti (päättöksestä ei lähetetä paperikopiota hakijalle)
	Tutkimuslaitos/oppilaitos: <u>Karelia AMK</u>	
Tutkimus	Koulutusohjelma: <u>Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoito</u>	
	Tutkimuksen nimi <u>Kouluikäisten lasten väkivaltatottumukset</u>	
	Tutkimuksen taso: Väitöskirja <input type="checkbox"/> Lisensiaattityö <input type="checkbox"/> Pro gradu <input type="checkbox"/>	
	Ammatillinen opinnäytetyö <input checked="" type="checkbox"/> Muu, mikä? <input type="checkbox"/>	
	Lyhyt kuvaus tutkimuksesta ja sen tavoitteista: <u>Tavoitteena selvittää alakouluikäisten lasten väkivaltatottumukset, mieltymykset ja terveellisten väkivallan käsitteet. Tutkimus tuottaa tietoa kouluterveydenhuollon ja opetuksen käyttöön.</u>	
	Tutkimustapa/-menetelmä: Kysely <input checked="" type="checkbox"/> Haastattelu <input type="checkbox"/> Asiakirja-/tilastoanalyysi <input type="checkbox"/> Koeasetelma <input type="checkbox"/> Havainnointi <input type="checkbox"/> miten havainnoidaan Muu, mikä <input type="checkbox"/>	
Tutkimuksen kohdeyksikkö/-yksiköt: <u>Reijolan koulu</u>		
Tutkimuksen ohjaaja ja yhteystiedot (sähköposti/puhelin): <u>Raija Latvala, raija.latvala@karelia.fi</u>		
Aineiston suunniteltu keruu-aika: <u>6.10-7.10.2016</u>		
Tutkimuksen arvioitu valmistumisaika: <u>Joulukuun 2016</u>		
Allekirjoitus	Päiväys <u>6.10.2016</u>	Allekirjoitus <u>[Signature]</u>
Liitteet		
Viraston merkin-toja	Hakemus saapunut pvm <u>7.10.2016</u>	
	<input checked="" type="checkbox"/> Myönnetään <input type="checkbox"/> Hakemus hylätään seuraavin perustein	
Allekirjoitus <u>[Signature]</u> <u>PÄIVI TAHVANAINEN</u>		

Päätös ei anna oikeutta saada tietoja Joensuun kaupungin asiakirja- ja rekisteriaineistosta.

Tämä päätös ei edellytä Joensuun varhaiskasvatus- ja koulutuskeskusta osallistumaan tutkimuksen kustannuksiin